

# மங்கையர் மலர்



தீபாவளி இரட்டைச் சிறப்பிதழ் - I



2

ள்ளத்தை  
கொள்ளை கொள்ளும்  
கனவுமாளிகை

ஆஷிகா ஸாரீஸ்



அழகத்து நெருங்கித் தோடகிறது

வங்கும் ஓங்கு நகர்ப்பிம் ஆஷிகா  
அகடபாசம் உங்கதா என உலகித்து வளம்



நவம்பர்  
'99

மலர் : 19  
இதழ் : 10

தீபாவளிச் சிறப்புப் பக்கங்கள்

தீபாவளி த்ரில் இப்போது இல்லையா? - 9

சந்தோஷமான தீபாவளி - 50

புதுப் பெண்ணும் பட்சணம் செய்யலாம் - 67

உலக இருள் விலகி ஒளி பரவட்டும் - 131

தீபாவளி ஸ்பெஷல் - 147

பண்டிகை பெண்களுக்குச் சுமையா? - 150

பிற மாநில ஸ்வீட்சகள் - 163

தீபாவளி என்றால் நினைவுக்கு வருவது... - 184

ஆஹா... ஆயில் பாத்! - 187

திருக்கார்த்திகை தத்துவம் - 203

# மங்கையர் மலர்

## தீபாவளி இரட்டைச் சிறப்பிதழ்

தீபாவளி சில தகவல்கள் - 209

டெலிபோனைச் சுழற்றும் தீபாவளி - 227

சரியாகத் திட்டமிட்டால் எத்தனை வேலையும் செய்யலாம்

- 234

ஐந்து நாள் தீபாவளி - 257

சிந்தித்துப் பாருங்கள்....

முதியவர் நிலை என்ன மாற்றம் தேவை? - 167



பெயரில் என்ன இருக்கு  
பேச்சியம்மா? - 172  
நமக்கு சுய அலசல் தேவை!  
- 175

**ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு....**  
உடற்பயிற்சியால் கவலைகள்  
கறையுமா? - 61  
பசி இருந்தால் உடல் இளைக்  
காது - 159

**சுந்தல் அழகு...**  
சுந்தலுக்கு 50 யோசனைகள்  
- 56

**ஜோதிட சாஸ்திரம்...**  
நாடியை நாடலாம் - 205

**மருத்துவம்...**  
மாதவிடாய் நின்றதும் மறதி  
ஏற்படுவது ஏன்? - 210  
பரிந்துட்டும் நஞ்சுக் கொடி  
- 213

**சமையல் கலை....**  
மைக்ரோவேவ் அவனில்  
தினப்படி சமையல் - 177



ஒரு நாள் சாப்பிட வாங்களேன்  
- 180

**நினைவுகள்...**  
அன்பே அழுதம் - 191

**அண்டை நாட்டு  
சமாச்சாரம்...**  
அமெரிக்காவில் ஒரு தாய்  
பிறக்கிறாள் - 194  
**பக்தி...**  
சர்வேஸ்வரி சர்வரூபினி - 72  
பதினாறு பேரும் தந்தருளும்  
அபிராமி - 142  
இறைவனுக்குப் பாரமில்லை  
- 217

**அவலம்...**  
ஜோகினி - 231

**தொடர்கள்...**  
இந்த மாதம் எப்படி? - 219  
இம்மாத இல்லத்தரசி - 243  
கனவிலிது கண்டேன் - 250

**கதைகள்...**  
வராத நதிக்கரை ஓரம்  
- பூரணி - 136  
அம்மன் அருள் - வாதூலன்  
- 236

**ஆசிரியரின்...**  
சில வார்த்தைகள் - 5  
**சாதனைச் செல்விகள்...**  
ஆடி, பாடி, வீணையும் வாசிக்  
கிறார்கள் - 79

**அறிவிப்பு**  
பெங்களுர் மகளிர் விழா - 18





தீபத்திருநாளில் எங்களது வெகுமதி -  
குடும்பத்தோடு கொண்டாட அதிக நேரம்.



இந்தத் தீபாவளி நினைத்த மனம் போக தீபம்  
கொண்டாடலாம். காரணம் புதிய கலம் டிராப் பரத். இதில்  
உள்ள சியோலைட்டர் மிகக் கடினமான தீபத்த காரணமாக  
வெகு நேரங்கள் எடுத்து உங்கள் குடும்பத்தோடு  
சொலிட அதிக நேரத்தை நன்குறது. கொண்டாடுங்கள்!



இந்த காரணம் உட. எடுத்து தீபம்  
உங்கள் குடும்ப அதிக நேரம் கொண்டாடும்.



உலகம் இன்று தகவல் தொடர்பு சாதனங்களின் மூலமாக மிகவும் சிறியதாகி விட்டது. 'தகவல் தொடர்பு நூற்றாண்டு' என்று கூட சொல்லும் அளவிற்கு நமது வீட்டிற்குள் தகவல் வந்து குவியும் காலம் இது. இன்டரநெட் எனும் வலைதான் நம் நூலுக்குள் விரிந்தது. எதைப் பற்றி வேண்டுமானாலும், எவ்வளவு வேண்டுமானாலும் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

இந்தத் தன்மைதான் எத்தத் துறைக்குப் போனாலும் வியாபித்து இருக்கிறது. எத்தத் தன்மை! 'ஒவ்வொன்றையும் நமக்கு எவ்வளவு வேண்டுமோ அவ்வளவு எடுத்துக் கொள்ளலாம், என்பதுதான். நாம் எத்த அளவு பாத நிரத்தை எடுத்துச் சொல்லிறோம் என்பதைத் தான் கவனிக்க வேண்டும்.

# எவ்வளவு

# வேண்டுமானாலும்

# எடுத்துக் கொள்ளலாம்!

இன்டரநெட்டையே எடுத்துக் கொள்வோம். நமக்குப் பிடித்த துறை, பிடித்த பகுதி, பிடித்த செய்திகள் என அவற்றைத் தேர்ந்தெடுத்துத் தெரிந்து கொள்கிறோம். அதிலேயே ஆழ்ந்து போய் மிக ஆழமாகச் செல்வர்களும் உண்டு. நுனிப்புல் மேய்ந்து விட்டு எகைனைத் தூக்கி சோம்பல் முறித்துவிட்டு, ஒரு சின்ன கொட்டாலி விட்டு, 'சரி தானைக்குப் பார்த்துக் கொள்ளலாம்' என பட்டனைத் தட்டி மூடுபவர்களும் உண்டு. இவை இரண்டு தன்மைகளும் சூல்லாமல் ஆற்றில் ஒரு கால் சேற்றில் ஒரு கால் என்பது இங்கு கொஞ்சம் அங்க கொஞ்சம் என அல்லாடு



பலர்களும் உண்டு. அவரவர் எந்த பாதநிரத்தை எடுத்துச் சென்று இன்டரநெட்டில் மொள்ளுகிறார்கள்னோ அவ்வளவு விடைக்கும்.

இதையே நாம் செய்ய நினைக்கும் ஒரு காரியத்தில் பொருத்திப் பாருங்கள். ஒரு சின்ன வியாபாரம் செய்ய நினைக்கிறோம். அதைத் தீர ஆராய்ந்து, மார்க்கெட் அலசி, பண

வியர்கள் அறிந்து அழகாக ஆரம்பித்துக் கடுமையாக உழைக்கும் போது அற்புதமான பலன் விடைக்கிறது. படிப்

படிபாக உலர முடிவிறது.

'அவலை நினைத்து உரவை இடித்த கனதாக' எனும் இருக்கிறது என்றோ, யாரோ கடன் வாங்கித் தரவே என்று சொன்னதை தம்பியோ, தொழி கல்கத்தாலிலிருந்து புடைவை தருவித்துத் தருகிறேன், என்று வாக்குறுதி கொடுத்ததை வைத்தோ ஆரம்பிக்கிறோம். சில சமயம் தவறிப் போவது உண்டு. அந்த மாடிரி தேர்ந்தாலும் அதற்கும் ஆவத்தமாக இருந்து கொண்டு இறங்க வேண்டும். எதிலேயும் தடங்



மஞ்சளா ரமேஷ்

## தீபாவளி நல்வாழ்த்துக்கள்

தினசரி பரிசு!

நவ. 1 முதல் 6 வரை தினம்  
ஒரு பரிசு (குலுக்கல் முறையில்)

மற்றும்

10% தள்ளுபடி  
சேவைகளுக்கு  
கடிதாருக்கு FREE  
தையல்



சாருலதாஸ்  
சாரி ஷாப்

பெங்கால் & பேன்ஸ்  
புடவைகள்  
மும்முரமான தீபாவளி விற்பனை

KATHA WORK, BALUCHERRY,  
MUSHIDABAD PRINTED SILK, CREPE  
with Embroidery, POLY SILK, PEARL  
PRINT, KARARA, TITANIC & ALL  
VARIETIES OF BENGAL COTTON SAREES  
- BANDINI & BATIK DRESS MATERIALS -  
STITCHING FREE - CALCUTTA CUTWORK  
PETTI COATS -

மொத்தமாகவும் சில்லரையாகவும்

**Charulatha's** Saree Shop  
Specialists in Bengal & Fancy Sarees  
36, Rajabhadhar Street,  
(Raina Fan House Complex)  
(Lane behind Naidu Hall) Pandya Bazaar,  
T. Nagar, Chennai - 17

We undertake starching & polishing of all sarees

MASTER/VISA CREDIT CARDS WELCOME

கல்கன், நோல்கிகள் உண்டு. அதாவது பாத  
நிரம் கைநுழையும் சாததிகக் கூறு உண்டு.

ஆனாலும் இங்கேயும் அந்த விவரப்பாடு ஆற்  
றிற்று நாம் எடுத்துச் செல்லும் பாத்நிரம் எது  
என்பதுதான் முக்கியம். இப்படி எத்தனையோ  
உதாரணங்களைச் சொல்லலாம். அன்றாடச்  
சமையலைச் செல்வதில் இருந்து, ஏன் பஸ்  
தேய்ப்பதில் இருந்து அனைத்திலுமே நம்  
முண்டிய மனோபாவம் என்ன என்பதுதான்  
முக்கியம்.

அதை விட்டுவிட்டு எந்த ஒரு காரியத்திற்  
கும் அடுத்தவர் மேல் பழியைச் சொல்வது என்  
பதுதான் நமது வழக்கமாக இருக்கிறது.

"என் லீப்ரேண்ட் பாம்பிப் புடைவைகள்  
தருவித்துத் திரைவரை. இரண்டு மாதத்துவ ஆவ  
ணன்பெண்ட்டுக்கு டிரான்ஸ்ஸ்பர் ஆயிருந்து.  
இவன் நம்பி ரெண்டு பீரோ நேற வாங்கி வச்ச  
இருக்கேன். அது நேற வீட்டை அடைச்சுண்டு  
தினமும் எங்க வீட்டுக்காரர் அத பார்த்துப்ப  
எல்லாம் தீட்டுறார்..."

இதில் தனது டிரான்ஸ்ஸ்பர் ஆராயாமல்  
இறங்கி நேரடி மேல் குற்றம் சாட்டுவதால்  
என்ன பிரயோஜனம். பிரச்சனை என் வந்தால்  
பாம்பிக்கு நம்மால் ரசில் ஏதும் போக முடி  
வுமா என முதலிலேயே அல்லவா யோசித்  
திருக்க வேண்டும்.

நமக்கே ஒரு சஞ்சலம் இருக்கும்போது  
மனம் கைநுழைக்கிறது. அதன் மேல் வைத்த  
எந்தத் தீர்மானமும் வெட்டிவரக் இல்லாமல்  
ஆடத்தான் செய்யும்.

குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சி வேண்டுமா? நாம்  
பெரிய பாத்நிரத்தில் மகிழ்ச்சியைக் கொடுப்  
போம். பெரிய பட்டுப்புடைவை வேண்டுமென  
றால் அதற்குத் தகுந்த காரணத்தான் கொடுக்க  
வேண்டும். நாம் எதை பெற்றுக் கொள்வீ  
றோமோ, அதற்குத் தகுந்த செயலைச் செய்யத்  
தான் வேண்டும். நாம் என்ன எதிர்பார்க்  
கிறோமோ அதனையே மற்றவர்களுக்கு நாம்  
கொடுக்கிறோமா என கொசித்துப் பார்த்துக்  
கொள்ள வேண்டும்.

அதை விடுத்து 'அவர்கள்' அப்படி இருத்  
தார்கள், இப்படி இருந்தார்கள் என்ப பேசுவ  
தால் என்ன வாய்ப்பு? அன்பு என்பதும் ஒரு  
பண்ட மாற்றுப் பொருள்தான். நாம் என்ன  
கொடுக்கிறோமோ அதற்குச் சமமானதுதான்  
திரும்பி வரும். கூட கேட்டால் கிடைக்காது.

அதற்குத்தான் பாத்நிரம் எவ்வளவு வைத்  
திருக்கிறீர்கள் என்பதை கவனித்துக் கொள்  
ளுங்கள்.

இந்த உலகத்தில் இருந்து நம்மால் நிறைய  
பெற்றுக் கொள்ள முடிவு. பெரும் முறைமை  
தெரிந்து கொண்டால், ஆற்றத் தன் ஒருமைப்  
பாடுதான் அதற்கு மிகவும் முக்கியம். முழுமை



யாரை அக்கறை இல்லாமல் ஒரு காரியத்தைச் செய்துவிட்டு அது நிறைவேறவில்லையென என் வருத்தப்படுவதால் என்ன லாபம்?

கடத்து போன நவராத்திரி நாட்களிலும் சரி, வருகின்ற தீபாவளி பண்டிகையிலும் சரி இந்தக் கருத்துக்களை ஒப்பிட்டுப் பார்க்கலாம். பண்டிகை நாட்கள் என்பதே உறவினர்க்கும், தன்பர்களும் ஒன்று கூடி மகிழ்ச்சியுடன் பேசிக் கொள்ள வேண்டும் என்பதற்காகவே படைக்கப் பட்டவை. அதுவும் இந்த வேகமான காலக்கட்டத்தில் ஒருவரையொருவர் பார்த்துக் கொள்வது என்பதே மிகவும் அரிதான விட்டது. எனவே இக்கால கட்டத்தில்தான் இப்பண்டிகைகள் மிகவும் அவசியமானி விட்டது. அதைக் களித்து மகிழ ஒர் அற்புதமான வாய்ப்பு.

ஆனால் நாம் என்ன செய்கிறோம்? நவராத்திரிக்குப் போகும்போதே அவர்களின் வீடு, அந்தஸ்து, நாமழகம் கொடுக்கும் முறை என்ப பலவற்றையும் எனட போடுகிறோம். உயர்வாக இருந்தால் பெருமூச்சு.

"ம... கொடுத்து வச்சவ. இருந்தா இப்படி இருக்கிறாள் நமக்கும் வாய்ச்சிருக்கே ஒண்ணு..."

என்று அங்கலாய்ப்பு. குறைவாக இருந்தால் கேலி. எனட போட்டு உறவுகளில் வாழுகின்ற காலமானி விட்ட நாட்கள். அவரை எந்த எனடலில் கொண்டு போய் நிறுத்துவீர்கள். பண்டிகை ஏற்படுத்தியதன் நாத்பர்யமே மறைத்து போய் எதற்கோ இப்பண்டிகைகள் என்றானி விட்டது. இதனால் வெளியே போய் வந்தவுடன் கோபம், பொறாமை, எரிச்சல், இயலாமை எல்லாம் ஒன்று சேர்ந்து நம் மனதை மூடிவிடுகிறது. இங்கே வெளியிலிருந்து வரும் அன்பிற்கு இடம் ஏது?

தீபாவளியையே எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். தீபங்கள் மாளிக்கலமான மழைக்கால இருட்டை விரட்டுபவை. நரகரகள் உண்ணையாக இருத்தானோ இல்லையோ நரக அகரன் நமக்குள்ளேயே இருக்கிறான். அவனை அழித்து தீபங்களை வரிசையாக வைத்து இருளை விரட்டும் பண்டிகையது. ஒளியாக முகம் மின்ன, மனம் மலர் ஊரெங்கும் உல்லாசமாக வாழ வேண்டிய நாட்கள். கோபம், பொறாமை, மாச்சரியம், போன்ற குணங்களை அகரர்களாக சொல்லப்பட்டன. அவற்றைத் தெய்வீக நுணத்தால் அழித்து வாழ்வாங்கு வாழ்வது தீப. ஒளி பண்டிகையின் நோக்கம்.

தீபங்களை ஏற்றி அக இருளைப் போக்குவோம். நம்முடைய வட்சியம் வெற்றி பெற்றதாகவே இருக்கட்டும். அதற்குத் தேவை அகண்ட மனம், பரந்த சித்தனைகள். நம்மை அப்படி மாற்றியமைத்துக் கொள்வோம். அப்புகழ் பாகுங்கள், வாழ்க்கைப் பாறை எப்படி மாறுகிறது என்று.

படித்துப் போற்றிப் பாதுகாக்க வேண்டிய இதழ்

# ஆன ஆல்பம்

ஆசிரியர் : ரமேஷ் மஞ்சளா

நவம்பர் '99

தீபாவளி இரட்டைச்

சிறப்பிதழ்

◆ 'வேமினேட்' செய்த குபேரன்

- பாக்கெட் சைஸ் வண்ணப்படம்

◆ வீட்டிற்குச் செல்வம், மங்களம், மகிமை தரும் 'ஸ்வஸ்திகா லாப - சுப'

- வண்ணப்படம்

(வினக்கம் - சிறப்புக் கட்டுரையிம்)

◆ ஸ்ரீமகா திரிபுரகந்தரி

- ஒப்பற்ற தெய்வீக வண்ணப்படம்

- மற்றும் ஏராளமான தீபாவளி சிறப்பம்சங்களுடன் -

இந்த இதழ் மட்டும் ரூ. 20/-

அடுத்த இதழுடன் கன்னிருஷ்டி கண்பதி

- வண்ணப்படம்

ஆண்டு சந்தா - ரூ. 150  
தனிப் பிரதி ரூ. 10/-

ஸ்ரீ அன்னை பப்ளிகேஷன்ஸ்,

'வித்யாஷ்ரமம்', 7, ஆருணாசலபுரம் 2-வது தெரு, அடையாறு, சென்னை - 600 020.  
தொ. பே : 4912231, 4908529

2  
YEAR WARRANTY

அதன் முறையாக  
முனு கல் பொருத்தப்பட்டது!

இது புதியது. போட்மென்ட்  
கேட்கப்படும் போட். மேலும், உ  
பாக்கப்படி எழுதப்பட்டுள்ள  
முக்கியத்தில் உலர்வு மட்டத்தில்  
எழுதப்பட்டுள்ளது. மேலும், இது  
அபாயகரமான நுழைவு வாய் போட்டி  
தான். அதை அழித்தல்  
உலர்வுக்குள் போட்டி. பழுது விடுவதால்,  
பெரியபாண மயகு-மீது விட்ட  
போட்டி. அதை விட்ட. விடுவதால்,  
இதனால் உலர்வு நுழைவு மீதுவிடுவது  
உலர்வு பழுதுக்குள்ளே விட்ட  
உலர்வு.

போட்மென்ட் கேட்கப்படும்  
போட். மேலும், உலர்வு  
அபாயகரமானது. நுழைவு அபாயகரமானது.  
இது உலர்வுகளை நுழைவு பாணியில்  
விடுவது. அபாயகரமானது. இது உலர்வு  
அபாயகரமானது. மேலும், போட்டி  
உலர்வுகளை, இது போட்டி அபாயகரமானது  
உலர்வுகளை போட்டி.

இது உலர்வு அபாயகரமானது  
மட்டத்தில் உலர்வு. உலர்வுகளை  
பழுதுகளை - உலர்வு விடுவது. மேலும்,  
போட்டி. மேலும், போட்டி  
பெரியபாண மயகு-மீது விட்ட  
போட்டி.

**Butterfly**  
BUTTERFLY  
Good for a Lifetime



## — இளைய தலைமுறையினர் குரல் கொடுக்கிறார்கள் —

தீபாவளி என்றாலே இருபது வருடங்களுக்கு முன்னால் இளையவர் களிடம் ஏக 'தீசில்' இருக்கும். வருடத்திற்கு ஒரேமுறைதான் புதுத் துணி என்பதால், தீபாவளி 'புது டிரெஸ்'லுக்குத் தனியிடம் உண்டு. அதே போல்தான் 'எப்போதடா' விடியும் பட்டாசு வெடிக்கலாம்' என தூக்கம் வராத பதப்படி.

இன்று அத்தத் 'தீசில்' இருக்கிறதா என யோசித்தால் இல்லை என்றுதான் சொல்ல வேண்டும். எப்போது வேண்டுமானாலும் புது டிரெஸ், இனிப்புகள் என்றாகி விட்டது. அதனால் பழைய எதிர்பார்ப்பு இப்போது இல்லை என்று சொல்லலாமா? :

இளைய தலைமுறையினர் பேசுகின்றனர் —

செல்வி வீணா கணேசன்  
(+2 பள்ளி மாணவி) :

“தீபாவளிப் பண்டிகை மட்டும் என்றும் ஸ்பெஷல்



• பாரதி

தான். வருடம் முழுதும் மற்ற முக்கிய பண்டிகைகள் பொங்கல், வருஷப் பிறப்பு, தவிராத்திரி என்று வந்தாலும் தீபாவளிக்குத் தனிச் சிறப்பு உண்டு. மற்ற பண்டிகைகளில் புகுந்தான் அதிகமாக மேலோங்கியிருக்கும்.

ஆனால் தீபாவளி இளைய சமுதாயத்திலுள்ள பண்டிகை. வருடம் முழுதும் புதிய ஆடைகள் வாங்கிக் கொண்டாலும், அவை அதிகமாக இளைய நாகரீகத்திற்கு ஏற்றபடி, அதிக செலவில்லாத டாப்ஸ் மட்டும், தீவன் மட்டும் என பிரித்துப்



• பாரதி



தீபாவளி இளையவர்?

பரிந்து வாங்கிக் கொள்வின்படி உள்ளன. கல்லூரிக்குச் செல்பவர்கள் கூட நிதானமான விவரத்தில் உள்ள கரிதார் போன்றவற்றைத் தான் வாங்குவார்கள்.

ஆனால் திபாவனியின் போது அப்படி இல்லை. எதிரியமாக பெற்றோரிடம் விளைய வுயர்ந்த. அதாவது நான்கு இலக்க ஆனவு விளையில் கவல ஆனவ. களை வாங்கிக் தரச் சொல்லி கேட்கக் கூடிய பண்டுகளை அதோடு திபாவனியின் போது பட்டுப் பாவாணா. சமீப ரக கரிதார், காகர - சோலி போன்ற உடை களையே இளம் பெண்கள் வாங்கிக் கொள் வார்கள்.

Ehrig woz என்பதும் இதல் ஆனவ. கவல யும், சிறிய நூல்களையும் ஆணிந்து கொண்டு உலவுவதில் எங்களுக்குள் சந்தேகம்தான் எங்களைப் பார்த்துப் பெற்றோருக்கும் 'நம் குழந்தைகள் மலதிக் கலாசாரம் விட்டுப் போக வில்லை' என்ற மகிழ்ச்சி.

அபே போல் வகுடம் முழுதும் நினைத்த நேரத்தில், கண கவிய இளிப்புடன் வாங்கிக் சாப்பிட்டாலும், திபாவனியின் போது நம் வீட்டில் அம்மா தயாரிக்கும் இளிப்பு உற் வனகதளை, பக்கத்து வீட்டிலுள்ளவர்களுடன் பிடித்து பரிமாறிக் கொள்வதில் ஒரு தளியான பெருமிதம் கிடைக்கிறது.

மாணவ பாணவிகள் வருடம் முழுதும் பள்ளி, அதன் பிறகு போச்சிங் கிளாஸ் என்று ஒடிக்கொண்டிருப்பதால் உறவினர்களுடன் ஒன்றாக இருந்து செலி மகிழ முடிவதில்லை. அந்தக் குறை திபாவனி போன்ற பண்டுகை கவிய ஒன்று சேர்ந்து பேசி, மகிழ்ந்து, 12 சணம் தின்று, பட்டாக வெடித்துக் கொண்டாடும் போது தீர்த்து விடுகிறது."

## செல்வி பாரதி

(+2 பள்ளி மாணவி) :

"திபாவனி என்றபேய் உடல் நினைவுக்கு

வருவது, சிறு வயதில் பம்பாயில் தமிழிக்குத் போது கொண்டாடிய இளிய திளைவுகள் தான். பரிமாறிக் கொண்டு பண்டுகளைப் பரிசுசெய்துக் கொண்டாடுவதில் பம்பாய்க்கு திகரில்லை.

என்றாலும் இத்தக் கலாசாரம் நம் தமிழ் நாட்டிலும் வளர்ந்து வருகிறது. பட்சணங்களை பரிமாறிக் கொள்ளும் நாய் பட்டாககளை ஏன் இளையாந்து கொழுத்துவதில்லை? நம்முடைய பட்டாககளை கொழுத்த முடியாமல் மீதம் வைத்து காத்திடுகைக்கு, புது வருடப் பிறப்பிற்கு என்று சேர்த்து வைப்பதை விடக் கொழுத்தி உட்கிள் மகிழ்வதில் எத்தனை ஆனந்தம்?

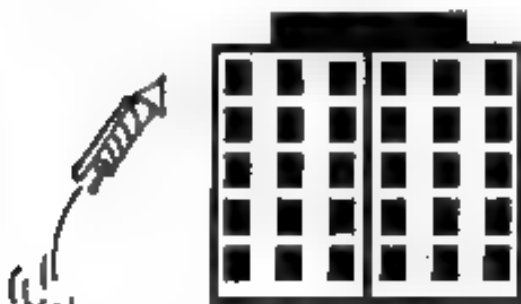
இந்த வெளி, வீட்டைச் சுற்றி நிறைய இடம் என்பது இன்று குறைந்து விட்டது. அதனால் பட்டாக விடும் சத்திரம் குறைந்து விட்டது. கொஞ்சம் கவனம் தவறினால் நாம் விடுவ ராக்கைட் அடுத்தவரின் வீட்டிற்குள் புகுந்து விடுகிறது. மேலும் பட்டாககளின் விலையும் வருடா வருடம் ஏறிக் கொண்டே போவதால், இளையாந்து வெடித்தால் திருப்தி இருக்கு என்பது அடுக்குமாடி கட்டிடத்தில் இம்முறையில் கொண்டாடவே இவ்வருடம் திட்டமிட்டிருக்கிறோம்.

பட்சணங்கள் என்று வீட்டில் செய்து மற்றவர்களுடன் பரிமாறிக் கொள்வதால், பக்கத்து வீட்டிலுள்ள மற்ற மாநிலங்களைச் சேர்த்தவர்களின் கைபக்குவத்தையும் குறிக்க திபாவனி ஒரு தல்ல வாய்ப்பாக அமைகிறது அல்லவா? ஆனால் அதை அதிக அளவில் செய்து விட்டு, தின்பும் 'பட்சணம் திள் கிறாயா? தூக்குப் பாத்திரம் தேய்க்கணும்' என்று மட்டும் கூறக் கூடாது.

திபாவனி அன்று என்னெய் தேய்த்துக் குளிக்க சிலர் அனுத்துக் கொள்ளின்றனர். இன்று அபெஷல் சிபககாய், ஜாம்பூ போன்றவை கிடைப்பதால் பெரியவர்கள் கூறும்படி என்னெய் தேய்த்துக் குளித்து, லேசியம் சாப்பிடுவது ஒரு தனி சகம்!

அடுக்கு மாடிக் கட்டிடங்களில் குடிசைகளைப் பவர்கள் திபாவனி சமயத்தில் ஜன்னல் உதவுகளை கொல்லும் முடிவைப்பது நலிந்து. எதிர்பாராத சமயத்தில் எங்கிருந் துவது சாக்கெட் பறந்து விட்டுக்குள் வரும் அபாயத்தைத் தவிர்க்க இது உதவும்.

- எம். விஜயலக்ஷ்மி





# பிலரோத்

## மருத்துவமனை

**முதன்முதலில்**

அதிநவீன லேசர் கருவிபுடன்

**லேப்ராஸ்கோப்பி**

**சிகிச்சை**



**வயிறு**

சம்பந்தப்பட்ட அனைத்து

நோய்களுக்கும் ஓர் முழுமையான

**தீர்வு**

- ◆ ஆம்சர்
- ◆ அபன்டினஸ்டிஸ்
- ◆ குடல் இறக்கம் (Hernia)
- ◆ பித்தப்பை கற்கள் (Gall Bladder Stones)
- ◆ கர்ப்பப்பை நோய்
- ◆ ஒவரீயில் கட்டி எடுத்தல் (Ovarian Cyst Removal)
- ◆ குடும்பக் கட்டுப்பாடு சிகிச்சை

**கிற்பு அம்சங்கள்**

- ◆ ரத்த இழப்பு இல்லை
- ◆ தழும்பு ஏற்படாது
- ◆ உடனே பழைய நிகைக்குத் திரும்பலாம்

◆◆◆

**சிறுவை கில்லா**

**முல வியாதி**

**சிகிச்சை**

**கிற்பு சிகிச்சை :**

- \* லேசர் சிகிச்சை
- \* கிரையோ சிகிச்சை
- \* கத்தி வீச்சு சிகிச்சை



**BH BILLROTH HOSPITAL**  
24 HOURS SERVICE

43, எட்குபி டாக்டர் சாலை, சென்னை நகர், சென்னை-600030. போன் : 6440020 / 6441777.

இன்றைக்கு நடைமுறையில் பார்த்தால் வெளிநாட்டில் படிக்கவும், வேலைக்காகவும் சென்றுள்ள இளைஞர்கள், அவர்கள் குடும்பத்தினர் நம் கவனாராம் விட்டுப் போகாமலிருக்க முயற்சிக்கின்றவா பண்டைய கட முடித்தவரை நம் பாரம்பரியப்படி சாப்பிடப் பாரக கின்றனர்.



இந்த நூற்றாண்டில் மத்தியில் இருந்து கலாசாரம் குறைந்து நாகரிகம் அதிகரித்து வந்தது. இந்த நூற்றாண்டில் இறுதியில், இன்று நாகரிகம் குறைந்து, கலாசாரம் திரும்பி மேலேவரவி வருகிறது. இவற்றை வெளிப்படுத்த இவ்வயதின் ராண எங்களுக்கு தீபாவளி போன்ற பண்டிகைகள் ஒரு சிறந்த வாய்ப்பு.

உருத்திர கொண்ட புதிய ஆடை' தெரிக்க வகக்கு வகை வகையான பட்டாக்கள், உண்டு மகிழ் வித் விதமான இன்பப்பட்டங்கள்' என்ன ஒரு அருளுவாயான கரம்பினைஷன்' என்னதான் சொல்லுங்கள் தீபாவளி தனிச் சிறப்பு வாய்ந்த பண்டிகைகளாக?

## செல்வி மித்து ஷக்மா (கல்லூரி மாணவி) :

வி. தாட்டைச் சேர்த்தவர்களைய எங்களுக்குத் தீபாவளிதான் மிக முக்கியமான பண்டிகை. நான்து தாட்டுகளுக்கு முன்னதாகவே, யார யார் வீட்டுக்குச் செல்ல வேண்டும் என்று ஒரு பட்டியல் போட்டுக் கொண்டுள்ளேன். அவர்களுக்கு என்ன பரிசு எடுத்துச் செலவது என்றும் தீர்மானிப்போம். அதற்கேற்றபடி உடனடியாக ஷாப்பிங்!

வித் விதமான பாத்திரங்கள், காலபிராக்கள், இளிப்புகள், உலர்ந்த பழ வகைகள். இவற்றோடு உலர்ந்த காக்வேட் வகைகளையும் அளிப்பது இப்போது பழக்கமாகி விட்டது.

எப்படி சிறித்துவர்கள் சிறித்துமல் பண்டிகையில் போது பரிசுகளை அளிக்கிறார்களோ, அதே போல் தீபாவளியின் போது தம்பராகம், உறவினர்கள் ஒருவருக்கொருவர் பரிசு அளித்துக் கொள்ளுதே இந்து பண்டிகையில் மிக முக்கியமான இடத்தை வகிக்கிறது.

இதைத் தவிர, பெற்றோர் குழந்தைகளுக்கும் பத்தாடைகளையோ, தங்க நகைகளையோ பரிசாகத் தருவார்கள்! அன்புடன் என அழைத்த மோதிரம் எனக்கு மிகவும் பொக்கிஷமான ஒன்று இதை வகுப்பி என்ன பரிசு தருவார்கள் என்று எதிர்பார்ப்பதில் ஒரு வகை மகிழ்ச்சி இருக்கிறது.

தீபாவளிக்கு முதல் நான 'சோடி தீபாவளி' என்று பாட்டாக்களை நோதமாக வீடு

அதிரசம் செட்டியின் ரொம்ப வன் கெட்டியாகி விட்டதா, இவ்விருக்கலில் வைத்து ஆனியரில் வேகாக வேக வைத்து எடுக்கவும். அதிரசம் மென்மையாகி விடும்.

- சித்ரா அனந்தகுமார்



வோம் தனித்தனி வெடிகளையோ, கொம்பு வானங்களையோ விடுவதை விட ஐயாயிரம் வெடி, பத்தாயிரம் வெடி, எவ்வு சரங்களை விடுவதிலே அதிக ஆர்வம். இன்று அவரவர் பெற்றோர் கழுடன் தனித்தனியாக வாழ்வதால், தீபாவளியன்று தாத்தா, பாட்டி போன்ற பெரியவர்கள் இருக்கும் வீட்டில் இளைத்து கொள்ளாடுவது இந்த ஒரு பண்டிகையின் போதுதான்!

அழகான உடைகளை அணிந்து, தனக்களை அணிந்து, இனவாசிகளைப் போல் உலர்வருவோம். வீட்டைச் சுற்றி விளக்குகள் ஏற்றி அவையளிப்பது, இராவணனை வதம் செய்து விட்டுத் திரும்பி வரும் ஸ்ரீராமருக்கு வரவேற்பளிக்க என்று என பாட்டி கூறுவார்!

வீட்டிய தீபாவளியன்று இரவு லக்ஷ்மி, வீதாயகர் ஸூரத்திகளை எவத்துப் பெரியவர்கள் யூனை செய்வார்கள். குழந்தைகள், இவ்வயதின் உடனிருந்து பாடுவோம். அதே மறகு எல்லோரும் சேர்த்து உட்கொள்கும் உண்டி இருக்கிறதே! அதை உணவோ தனி! மிகவும் சுவாஸ சமையல் வகைகள் செய்து வைப்பார்கள். அதன் பிறகு சிறிது நேரம் திரும்பி பட்டாக்க விடுவோம்.

மறகு வீட்டில் உள்ள ஆண்கள் இளைத்து விட்டு விளையாடுவார்கள். விளையாட்டில் தொவித்தால் அந்த வருடம் கபிட்சமாக இருக்கும் என்று ஒரு நம்பிக்கை! அதோடு நம் முண்டய சமோதர் தொவிப்பது நமக்கு அதிர்ஷ்டம்.

தீபாவளிக்கு அடுத்த நாளை 'பாங்குரத்' என்ற தினம் என்று, தொவித்த பணத்தைக்



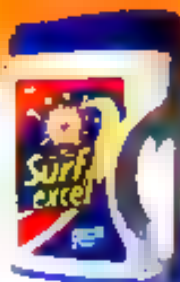


FITNESS FOR CLOTHES



Surf  
excel

At Reebok, we design our garments to keep pace with you, to stretch when you stretch, to flex when you flex. And to keep them in mint condition after workout, we recommend only new Surf Excel. Because only new Surf Excel keeps the look, feel and colour of the fabric intact while giving you complete clean. Give your clothes the care they deserve. **USE ONLY NEW SURF EXCEL.**



கொண்டு துணிமணி வாங்கித் தருவாரா சகோதரர். சகோதரி சகோதரனுக்குத் திவ்யம் இட்டதும், கையில் பரிசுப் பணம் நதது புத்தாளடைக்கும் தருவார்கள். மொத்தத்தில் பார்த்தால் தீபாவளி என்னாலே ஸக திவ்ய பரிசுகள்தான்! அதனால் ஒரு மாதத்திற்கு முன் பிருத்தே தீபாவளி பற்றிய களவுகள் வரத் தொடங்கி விட்டன!

## செல்வி சுமதி (கல்லூரி மாணவி) :

என்னுடைய பெற்றோர் இருவரும் வேலைக்குப் போய் விடுவதால், விடுமுறை நாட்கள் வகுகிறது என்றுமே மனதில் தயி ஆனந்தம். அதுவும் பண்டிகையோடு, சூர்ப்பாக தீபாவளிப் பண்டிகைகூட வகுகிறது என்றால் மனம் குதூகலம் அடைகிறது.

இத்தனை நாடாக பிகார மரிதலத்திலே இருந்த நாங்கள் கடந்த இரண்டு வகுடகுக னாகத்தான் சென்னைக்கு வந்துள்ளோம். தீபாவளி போன்ற பண்டிகையின்போது அங்கு பழைய நண்பர்களுக்குக் கடிதம் எழுதுவது, வாழ்த்துகள் அனுப்புவதன் மூலம் இனிப் பழைய தினைவுகள் மலரின்றன.

வட இந்தியருக்கும் தென்னிந்தியர்களுக்கும் இதைப் போன்ற பண்டிகைகள் ஒரு இனிய பரிமாறக் அமைகிறது என்று கூட கூறலாம் நண்பர்களுக்கு மட்டுமல்ல, உறவினர்களை கூட அவரவர் வேலையகளுக்காக பூக்க கொண்டுபோய் பதால், இதைப் போன்ற பண்டிகைகளின் போதுதான் ஒருவரை மற்றவர் பார்த்து பரிமாறிக் கொள்ள முடிகிறது.

தீபாவளி என்றதும் முதலில் நினைவில் வருவது என்னென்ன வாழ்விட கொள்ளலாம் என்பதே இன் வயதில் உள்ள எங்களுக்கு நான் கத்தோடு ஒத்துப் போகும் களையில் உடைகள்

வாழ்விட கொள்ளத் தோன்றலாம். பெற்றோர்க் குப் பண்டிகை தாளில் பாரம்பரிய உடை, வளங்கிக் கொடுக்கத் தோன்றலாம்.

புத்தாடைகள் வாங்குவது, பட்டாக்களை வாங்குவது, படசணங்கள் நயார்ப்பது போன்ற வற்றில் பல வித கருத்து வேறுபாடுகள் ஏற் படும். இவை அனைத்தும் தீபாவளிப் பொழுது விடியும் போது பூண்டலில் அமரும் போது மறைத்து விடுகின்றன. பண்டிகைகளின் மகிழ்ச்சி யும், புதிய உடைகள் அணித்த மகிழ்ச்சியும், உறவினர்களுடன் பேசும் ஆர்வமும் மற்ற கருத்து வேறுபாடுகளை மீள் தள்ளி விடு கின்றன.

தீபாவளிப் பண்டிகை அன்று மனம் திருப்தி அடையும் வகையில் சாப்பிடலாம். கவையான இனிப்புகளையும், கார வகைகளான ஈம் சாதாரண தாட்சனில் சாப்பிட்டால் எடை கூடி விடும். உதறிக்கட்டு போய் விடும் என்ற கவலை ஏற்படும். ஆனால் பண்டிகை நாளில் தம் 'டயட்'ஐதகு விடுமுறை கொடுத்துவிட்டு, உறவினர்களுடன் சோத்து சாப்பிட்டு மகிழ் கலாம் இத்தனை மகிழ்ச்சியை அளவித் தரும் பண்டிகையாகத் தீபாவளி இருப்பதால், வகுடத் திறகு ஒரு முறைதானே வகுகிறது என்ற ஏக்கம் கூட சில சமயங்களில் மனதில் ஏற்படுகிறது!

தீபாவளிப் பண்டிகை என்பது நல்ல சக்தி தீய சக்திகளை அழித்ததை கொண்டாடும் ஒரு தினம் என்று சை பாட்டி தந்தர் கூறுவார்கள். அந்த வினக்க தரகாரன் கதை, இராமர் - இராவணன் வதம் என்று பல கதைகளை தீபாவளியின் போது கூறும் போது அன்றுதான் பூதியதாக கேட்பதைப் போல் மனம் ஆவலாய் எழும்பும். கதை கேட்கும் சிறுவர் சிறுமிகளாக மாறி விடும்போது, வெட்கமும் ஆளத்தமும் ஏற் படும். ஏற்கெனவே உறியபடி வகுடத்திற்கு ஒரு முறைதானே தீபாவளி என்று மனதில் ஏக்கம் ஏற்படுகிறது அல்லவா?

பேட்டி : எஸ். ராஜ்முகுன் சந்திரசேகர்

இந் நாட்களில் எந்த வயதிலுக்கும் கொலஸ்ட்ரால், கசர், உடல் பழுதன், ரத்தக் கொதிப்பு என பல வியாதிகள் சொல்கிறார்கள். இப்படியிருக்க தீபாவளிக்காக பலவகை பட்சணங்களைச் செய்து சாப்பிட்டு உடல் நலமில்லாமல் போவதெனிட ஒரு இனிப்பு, ஒரு காரம் மட்டும் செய்து சிவவகைக் குறைத்து உடல் நலத்துதயும் பாதுகாக்கவாழல் வவா?

- வசுதேவி ரெங்கனாதன்





# 1620

- அப்பாவி மனிதர்கள் இவர்கள்  
அனாதைகள் அல்ல... நீங்கள் வாழும்  
சமுதாயத்தால் அனாதைகளாக  
கைவிடப்பட்டவர்கள்...



சமுதாயக் குப்பைத்  
தொட்டியில் செல்லக்காசாக  
தூக்கியெறியப்பட்டு,  
விதிகளில் கிடந்து தவிக்கும்  
பிஞ்சு மழலைகள்,  
சிறுவர்கள், மனநோயாளிகள்,  
முதியோர் மற்றும் எப்டீஸ்  
நோயாளிகளுக்குப் புகலிடம்  
அளித்து பாதுகாத்து  
வருகிறது  
**உதவும் கரங்கள்.**

இவர்களது அடிப்படைத் தேவை -  
உண்ண உணவு \* உடுக்க உடை  
\* இருக்க இடம் மற்றும்  
\* மருத்துவ வசதி  
\* ஆம் அன்றாடம் ஒரு போராட்டம்.

**அன்பு நண்பர்களே!**

இந்த நீபாவளி திருநாளில் உங்களது  
சந்தோஷத்தை இவர்களுடனும் பகிர்ந்து கொள்ளுங்களேன்...  
உங்களது உதவி இவர்களை பயனுள்ள  
மனிதர்களாக வாழ வைக்கும்...

**இவர்கள் வாழ்ந்திட  
நீங்கள் உதவுங்கள்**

உங்கள் வாழ்விற்கு இறைவன் அருள் புரிவான். ஆம், ஆதரவற்றோரின்  
புன்சிரிப்பில்தான் ஆண்டவன் வாழ்கிறான். நன்றி..

என்றும் அன்புடன்  
உங்கள் **வித்யாகர்**

460, N.S.K, நகர், சென்னை-106, தொலைபேசி : 6216321, 6216421 பேக்ஸ் : 626 7624  
E-mail : [udavum@vsnl.com](mailto:udavum@vsnl.com) Website : [www.udavumkarangal.org](http://www.udavumkarangal.org)

காரோனஸ் / வரைவோனஸ் உதவும் கரங்கள் என்ற பெயருக்கு அனுப்பவும்.  
நன்கொடைக்கு வரிலிலுக்கு உண்டு.



சம்பிரியமும், நவீனமும் ஒருங்கிணைந்த...



**சூர்யன் சில்கஸ்**

(பலகை புரக்க எதிரில்) 12, தாமரைவாடி, என்.சி. துறைமுகத்தின் சென்னை-600 012

தொலைபேசி: 4343544, 4343727, 4343767

என்.சி. துறைமுகத்தின் சென்னை-600 012



● "அவ்வா றிக்ம்" வாங்கி அவ்வா செய்யும்போது, அவ்வா நிறையக் காண வேண்டுமென்றால் நுய்வரசிசியை இரண்டு மணி நேரம் ஊற வைத்து பிசைப்பீயி அவரத்து. அந்த விழுதை, "பிசைபட்டன்" கலந்து அவ்வா செய்தால் நிறைய காண வுதுடன், அவ்வாவும்கூட அவ்வாவு போன்று பண்படப்பாடவும், சமைக்க



இரும் இரும்

● கு சி விருத்த மனோகரம் செய்ய கீழ்க் கூண்ட முறையினைக் கையாண்டால் குசியாக இருக்கும் உணவைப் பருப்பு ஒரு மிசை, பச்சிப் பருப்பு 100 கிராம் இவற்றைக் கலந்து பிசைப்பீயி கொடுத்து அவரத்து, கலந்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும் தேவையான அளவு உப்பு, ஒரு சிட்டிகை சமையல் சோடாவை தண்ணீரில் கலந்து மாவில் ஊற்றிப் பிசைத்து மனோகரம் செய்தால் பரப்பதற்கு அழகாகவும், குசியாகவும் இருக்கும்

● காரட, தட்ட, நோல் சீவி, ஆயி வில் வேகவைத்து எடுத்து கை போல் அளரத்து அத்துடன் பசும், சர்க்கரை, டால்டா ஊற்றிக் கிளறி, சித்திரை தேவையான எண்ணெய் விட்டால் போதும் அவ்வா தயார்

● சோடா மாவு போடாமல் பற்றி, கார்பூத்தி தந்தாக வா இதோ ஒரு கலப் வற்றி பற்றிபோ அவ்வது கார்பூத்தியோ செய்யும்போது, என்னைவ குடாக்கி ஒரு கார்பு எடுத்து மாவில் ஊற்றிப் பிசைத்து செய்தால் என்னெயும் குடிக்கது

கார்பூத்தி குண்டு குடாக்கவும், பற்றி தந்தாக உப்பிலும் வரும்

● துவோப நூலும் ஊதவையிலும் பாவில் ஒரு கியும் தேன் விட்டு நுகக்கினால் பாகு உதவையாலும் கெட்டுப் போகாமலும் இருப்பதுடன் சமைக்கும் இருக்கும்

● இரண்டு கியும் உருத்தம் பருப்பை ஊதவையு, அளரத்து பற்றி செய்தல் மாவில் கலத்து, பற்றி செய்தால் சமைப்பதுடன், மொறு மொறுபடாக இருக்கும்

● நுகர்ப் பருக்கு ஒரு பங்கு கீதம் பசாரிசியையும், உருத்தம் பருப்பையும் சேத்து பிசைப்பி அவரத்து வைத்துக் கொண்டு, தேவை பான அளவு மாவு எடுத்துக் கொண்டு, அதில் உப்பு, சீரகம், பெருங்காயம் போடி கலத்து பிசைத்து தேனாலும் அசரிய சித்திரை எடுத்துக் கொள்ளவேண்டுமே தேவையான தயார்

● கார்பூத்தி மணிமணியாக இருக்க வேண்டுமானால், வெறும் கட்டை மாவுடன் உப்பு சேர்க்காமல் இரண்டு கியும் அசரிய மாவு சேத்து இடவி மாவு பதத்தில் தண்ணியாகக் கலத்து பூத்திக் கலக்காயை வானையில் மேல் தாழ்வாக பிடித்துக் கொண்டு மாளவை கலத்தி கொடுக்க கலக்காயை தட்ட வேண்டும்

● சம்பா தேவையான பானெடுத்து, அவ்வா செய்தல் பொழுது பாலும் சர்க்க ளையும் சேத்து திரண்டு வரும் சமயம் சித்திரை மாறுமீதம் பதக்காறு விட்டால் அடி பிடிக்காமல் விளர வில் ஒன்று சேத்து பதக்கக் கிளம்பி, கெட்டியாகப் பதத்

# பட்சண ரகசியம்

சிறு வந்து விடும் நெய் வும் அமிலம் விடத் தேவை விரைவாக

● கைகுப்பாக அளம் நெய்வில் செய்து போவவே இருக்க ஒரு கலப் வற்றி கைகுப்பாக செய்து இருக்கும் போது கத்தமான சீயைவிட, ஆயிரவால் போக்க வைத்து நெய்வுடன் கலத்து விட்டு நுகக்கினால் கைவிலை வித்தியாகத் தெரியாது நெய்வில் செய்து போகவே இருக்கும்

● உருத்தம் பருப்பை எல் நீக்கி விட்டு (தண்ணீரில் ஊற வைக்க வேண்டாம்) மாவு அளரக்கும் பிசைப்பி கொடுத்துக் கரகர வென்று அவரத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டுமே திரெள விருத்திதானை கத்தாமோ அவ்வது புண் செய்ய வேண்டுமென் னாலோ சிரமப்படாமல் கடை செய்யலாம் இந்த மாவுடன் பிசை, சீரகம் பெருங்காயம் உப்பு சேத்து கடை தட்டும் பதத்திற்கு மாளவை பிசைத்து பதிகைத்து நிமிடங்கள் ஊதவையாக வேண்டும் என்னெய் கலத்ததும் மேலேயே கடைகளைக் கட்டிப் பொரித்தால் கடை தயார் கடைகளை கெட்டத் தவிரிப் போட்டும் பரிமாறலாம்

● நீர்வாயி பக்கரம் செய்த கட்ட சன்னெயில் வாழைக்காய் வறுவல் வறுத்தல் கைவலாக இருக்கும்

தொகுப்பு : டி. குதமணி பாய்

சென்ற இதழில் பெங்களூரில் மகளிர் விழா கொண்டாடப் போகிறோம் என்று சொன்னவுடனே நமது பெங்களூர், மற்றும் ஒசூர் போன்ற சுற்றப்புறத்தில் உள்ள வாசிகளுக்கு ஏக சத்தோஷம். 'வருக, வருக' என கவிதைபெல்லாம் எழுதி அனுப்பி இருந்தார்கள். போஸ்ட் ஒட்டாத குறைதான்!

சரி, வாசகியின் வேண்டுகோளுக்கு இணங்கி சில மாற்றங்களைச் செய்யுள்ளோம். அவற்றைக் கவனித்துக் கொள்ளுங்கள் -

1. பல வாசகியர் நாய்கள் மட்டும் எப்படித் தனியாக வருவது, எங்கப் பிரெஸ்ட்ஸ்டன் வந்தால்தானே துணியாக இருக்கும் என்று எழுதியிருந்தார்கள்.

# மங்கையர் மலர் & பெங்களூர்

## காலை 11 மணி கோலப்போட்டி

● கீழே உள்ள கூப்பளில் கோலப் போட்டிக்கு தேராக ✓ செய்து அனுப்பவும்.

● உங்களுக்கு உதவியாளராக ஒரு பெண்ணை அழைத்து வரலாம். அவர் மாவு, வண்ணங்கள் எடுத்துக் கொடுப்பது போன்ற உதவிகளைச் செய்யலாமே தவிர நேரடியாகக் கோலம் போட உதவி செய்யக் கூடாது.

● நீங்கள் எந்த விதமான கோலமும் போடலாம். அதற்கான பொருட்களை நீங்கள்தான் எடுத்து வர வேண்டும்.

● கோலம் போடுவதற்கான தேரம் 45 நிமிடங்கள்.

● காலை 10.00 மணிக்கு விழா நடக்கும் அரங்கத்திற்கு வந்து உங்களுக்கு மங்கையர் மலரிலிருந்து வந்த அனுமதிச் சீட்டினைக் காட்டிப் பதிவு செய்து கொள்ள வேண்டும்.

## மாறுவேடப் போட்டி - பகல் 12 மணி

● இது குழந்தைகளுக்கானது. பத்து வயதிற்குட்பட்ட குழந்தைகள் அனுமதிக்கப் படுவார்கள்.

● ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் இரண்டு நிமிடங்கள் ஒதுக்கப்படும்.

● ஒவ்வொரு குழந்தையோடும் இரண்டு பேர் அனுமதிக்கப்படுவார்கள்.

● கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள கூப்பளில் மாறுவேடப் போட்டி என்பதில் ✓ செய்து அனுப்பவும்.

● காலை 12.00 மணிக்கு அரங்கத்திற்கு வந்து உங்களுக்கு மங்கையர் மலரிலிருந்து வந்த அனுமதிச் சீட்டினைக் காட்டிப் பதிவு செய்து கொள்ள வேண்டும்.

மதியம் 1 மணி முதல் 2 மணி வரை உணவு இடைவேளை. எம்.டி.ஆர். சுவை மிகுந்த உணவு பரிமாறப்படும்.

## கலை நிகழ்ச்சிகள் மதியம் 2 - 3 மணிவரை

● பெங்களூரின் திறமை மிகுந்த வாகனிகள் பலர் தங்கள் கலைத் திறமைகளை

சான்றுகளோடு அனுப்பி இருக்கிறார்கள். அவர்களில் சிலருக்கு (தேர்ந்தெடுக்கப் பட்டு) மேடை வாய்ப்பு தரப்படும்.

● பாட்டு, நடனம், நாடகம் என அனைத்தும் உண்டு.



2. கோலப் போட்டிக்கு எங்களுக்கு உதவியுள்ள தேவை எனவே நாங்கள் ஒருவரைக் கூட அழைத்து வரலாமா எனக் கேட்டு எழுதியிருக்கிறார்கள்.

எம்.டி.ஆர். நிறுவனத்துடன் தொடர்பு கொண்டு பேசினோம். ஏனென்றால் அவர்கள்தான் அறுசுவை உணவு படைக்கப் போகிறார்கள்? பரவாயில்லை, மேலும் சிலர் வரட்டும், நாங்கள் சமாளித்துக் கொள்கிறோம் என்றார்கள். எனவே, தீங்கள் உங்கள் தோழியுடன் வரலாம்.

அதே போல சென்ற இதழில் இந்த அறிவிப்பினைப் பர்க்காமல் சில பேர் விடுபட்டுப் போயிருக்கலாம். அவர்களும் மகளிர் விழா வருவதற்கு விண்ணப்பிக்கலாம். இவ்வறிவிப்பின் கடைசியில் கூப்பன் உள்ளது. இனி போட்டிகள் -

# MTR Foods Limited



## மகளிர் விழா

**வினாடி - வினா போட்டி  
மதியம் 3 மணி**

● கோலப் போட்டி, மாறு வேடப் போட்டி, கலை நிகழ்ச்சிகள் என கலந்து கொள்ள வர்கள் அனைவரும் இப்பகுதியில் அனுமதிக்கப்படுவர்.

● இவர்கள் தனியே பார்வையாளராகக் கலந்து கொள்வார்கள் அனைவரும் இப்போட்டியில் கலந்து கொள்ளலாம்.

● கீழே கொடுத்தள்ள கூப்பனில் பார்வையாளர்கள் என்ற பகுதியில் செய்து எங்களுக்கு அனுப்பவும். உங்களுடனே ஒரு பெண்ணை நிபுகள் அழைத்து

வரலாம். அதையும் கூப்பனில் குறித்து அனுப்பவும்.

**பரிசளிப்பு விழா - 4 மணி**

● ஒவ்வொரு போட்டிக்கும் அருமை யான ஐந்து பரிசுகள் தரப்படும்.

● விழாவில் கலந்து கொள்ளும் அத் தனை பேருக்கும் எம்.டி.ஆர். பரிசுப் பொருட்கள் தரப்படும்.

● விழாவில் எண்ணெய்கு விஐ.பி.க்கள் கலந்து கொள்கிறார்கள்.

● ஏதெனவே கூப்பன் அனுப்பியவர் களுக்குப் மேற்கண்ட வீதிகள் பொருத்தும்.

**மகளிர் விழா நடக்கும் நாள் : 4.12.89**

**இடம் : கர்நாடகா ஸ்டேட் சிரிக்செட் அசோசியேஷன் ஸ்டேடியம்,  
எஸ்டர்ன் ஸ்டேண்ட், மகாத்மா காந்தி ரோடு, பெங்களூர் - 1.**

**மங்கையர் மலர் & எம்.டி.ஆர் வழங்கும் மகளிர் விழா**

**பெயர் :** \_\_\_\_\_

**முகவரி :** \_\_\_\_\_

**கலந்து கொள்ள விரும்பும் போட்டி :** கோலம்/மாறுவேடம்/பார்வையாளராக.

**மங்கையர் மலர் வாசகியான நாள் தங்களுடைய போட்டிகளுக்கான விதிகளுக்குக் கட்டுப்பட்டு துவக்கத்தில் கலந்து கொள்ளவேண்டும் என்று உறுதியளிக்கிறோம்.**

**சைவெப்பம்.**

**எ**ம்.ஆர்.எம். என்ற பெரிய  
ஸ்தானத்தில் திட்டமிடும்  
பகுதியில் பொறுப்பாளர்  
பதவியில் இருப்பவர் தனது பெரிய  
பதவியில் இருப்பதால் பொறுப்பு  
அதிகம், மன சளைச்சல் அதிகம்.  
அவ்வளவு வேலை முடிந்து விடு  
திருமயியவரை. அதுவரை வேலை  
காரணமாக திருமய அலுவலகத்திற்கு  
வருமாறு அழைத்தார் இரவு வேலை  
முடிந்து காலை விடு திருமயியவர். ம  
றுரை துடிக்கும் காரணம் இப்போது  
அவரது மனைவி கமதி

"உங்களுக்குப் பிடிக்காதது கூட  
பொய்யை எல்லாம் செய்து வைத்த  
திருக்கிறேன் எனக்கு ஆயின் போக  
நேரம்வந்தது சிவமடங்குமா" என  
றான் கமதி

"நீ விளம்பு கமதி பிசுவம் அசுதி  
யாவிற்கு ஒரு கூட்டக் தூக்கம்  
பெட்டிலில் இருந்து குளித்து சா  
யிட்டுக் கொண்டு திரும்புவதா து  
கமதியிடம் கூறியவர் தூக்கி  
எடுத்து குளித்து, சாயிட்டு குளித்து  
வயிறு நலி. சாயிட்டு விட்ட  
மாநிலி திரைநிலையால், கிற்று திரை  
நிலைக் கொண்டு குளித்து  
ஒவ்வொரு மணி திரைநிலை திரை  
தூய் தூய் சாயமாடு அளவாக  
யும் வரத்தி படுத்ததும் மனசில்  
நெருக்கம் கவலை மீறத்தது திரை  
நிலைம வரத்தி மனசில் திரைநிலை  
வற்றிய சாய் நிலை ஏதாவது  
மனசில் திரைநிலை திரைநிலை  
காட்டினார் து. திரைநிலை மனசில்  
தித்து விட்டு.

"உணவை செரிக்க சதவும்  
ஆயின், தீர் தூக்கி செல்லாமல் திரை  
தூக் கொண்டு வந்துதான் உங்களுக்கு திரை  
ஆகாமல், வெளியே வந்துள்ளது மாதிரி து  
கிறேன். சாயிட்டு திரைநிலை திரை" எனறார்

ஆனால் அவர் கூறியது சாய் திரை திரை  
விளம்பு திரைநிலை திரைநிலை திரை  
சாதம் திரைநிலை திரைநிலை திரைநிலை  
வது திரை திரைநிலை திரைநிலை திரைநிலை  
என்றெல்லாம் மனசில் அவராத திரைநிலை  
பொதாநதரது திரைநிலை பகுதியில் கடுவ்  
விரும்பு எரிச்சல் பரவ் மார்பு பகுதி திரை  
வதும எரிவது திரைநிலை.

"இப்படியே விட்டுவிட்டு வேண்டாம் அவ  
ருக்குத் தெரிந்த திரைநிலை திரைநிலை  
சரியாகும் என்று என ஆயின் திரைநிலை  
கிரை. காட்டலாய்" என்று கமதி திரை



**ஆட்டிப்  
படைக்கும்**

**அமிலக்  
தொல்லை!**





டான்

அவரும் பரிசோதனைகள் நடத்தின. அதே விவாதி கூறப்பட்டு, மற்றொரு விளைவுவார்த்த மாத்திரை கொடுக்கப்பட்டது. அதனுடன் மற்றொரு மாத்திரையும் சேர்த்துப் பதினைந்து நாட்கள் சாப்பிடும்படி டாக்டர் கூறினார்.

அவர் கூறியபடி சாப்பிட்டதும், வலி, நெஞ்செரிச்சல், உணவு உள்சேர்ப்பாகாத உணர்வு எல்லாம் மாயமாய் மறைந்து போயிற்று.

"உன் தொழிலுக்கு தள்ளி சொல்லுறும் கமிதி. இந்த பதினைந்து நாட்களில் நான் திரும்பி உடல் தலம் சரி

வாக அவங்கதான் காரணம்" என்றார் ரகு.

ஆனால் அவருடைய திம்மதி தடிக்கவில்லை. பதினைத்து நாட்களுக்குப் பிறகு மருத்து திறத்தப்பட்டதும், திரும்ப அதே தொல்லைகள் தொடர்ந்தன. நெஞ்செரிச்சல் அடங்க, 'ஆண்டாதிட்' திரவத்தை பாட்டியோடு குடிக்கத் தொடங்கினார். உணவுக் குழாயில் வேலை பருதியில் வதாவது கூறை இருக்கிறதா என்று தெரிய ரகுவிடே 'எஸ்போக்ஸோ' செவ்வாரி டாக்டர்.

"உங்கள் உணவுக் குழாயின் மேல் பருதியில் எந்த பிரச்சனையும் இல்லை. நீங்கள் அடிக்கடி நெஞ்சில் வலி, எரிச்சல் என்று சொல்லிக் கொண்டு இருப்பதால் டாக்டர் ஹரநாத்திற்குக் கடிதம் எழுதி தருகிறேன். அவரிடம் அவசியம் காட்டுவது நல்லது" என்றார்.

மருத்துவமனையில் சேர்த்ததும் மேரியம் மீல், காகை, காரமில்லாத உணவு, தலைவயை தூக்கி எவத்தப்படி, படுக்கை போன்ற சிசிச்சைகளில் சற்று சரியானது போக இருந்தது. ஆனால் மருத்துவ மனையிலிருந்து விடு திரும்பி வதும், திரும்பவும் பழைய பிரச்சனைகள் தலை தூக்கின.

இதே முறை தொடர்ந்து ஏற்பட்டதால் ஐந்து வருடங்களில் ஐந்து முறை மருத்துவமனையில் சேர்த்து சிசிச்சை பெற்றார் ரகு.



• டாக்டர்  
சே.சங்கர்  
ரகுதேவன்

எங்கும் வெளியே விசேஷமொன்றுக்குப்

போக முடிய வில்லை. எந்த நண்பர்கள், உறவினர்கள் விட்டதற்கும் போக முடியவில்லை சரியாக மாணவ ஆறரை மணிக்கு சிறிதளவு சாப்பிட்டு விட வேண்டும். நேரம் தவறினால் இரவு தூங்க முடியாது. இதனால் ரகுவும், கமிதியும் எங்கும் செல்லவியல்லை. கொண்டாட்டங்களை எதிரும் கலத்து கொள்ளவில்லை. உறவினர்கள், நண்பர்கள் இவர்கள் தினை தெரியாமல் தவறாக தினைத்துக் கொண்கத் தொடங்கினார்கள்.

'அலோபதி' மருத்துவத்தில் தீவிர சினைக்காரதால் ரகுவின கவனம் 'ஹோமியோபதி'க்குத் திரும்பியது. பிறகு சித்த வைத்தியம், ஆயுர்வேதம், மருத்துவம், ரேயிசி, ப்ராஸிக் ஹீலிங், நெக்கரோபதி என்று

தொடர்ச்சியாக வயத்தியம் பார்த்ததில் வீட்டில் மருத்து பாடங்கள்தான் சேரத்தன். பணமும் சுமார் தானாக இலட்சம் ரூபாய் செலவாகியதே தவிர, சிறிது கூட முன்னேற்றம் இல்லை. நாளுக்கு நாள் நெருக்கெரிச்சல் அதிக மாயிற்று.

இதற்கிடையே ரகுலின் அலுவலக நண்பர் விஜயகுமாருக்கு நீராத தொண்டை வயி ஏற் பட்டது. டாக்டர் மோகன் காமேஸ்வரன் அளித்த சிகிச்சையில் பூரணமாய் குணமடைத் தது.

"ரொம்ப நாங்கில் ரகு. நீ மட்டும்தான் பல டாக்டர்களிடம் என்னை காட்டி இருக்காவியில் என நோய் சரிபாதி இருக்காது. எனக்காக இவ் வளவு செய்யும் உனக்கு நானும் ஏதாவது செய்ய வேண்டும்." என்றார் விஜயகுமார்.

"ஒருத்தரும் ஒன்றும் செய்ய முடியாத நிலை யில் நானிருக்கிறேன் விஜய்"

"மனம் தளராதே ரகு" நாம் டாக்டர் மோகன் காமேஸ்வரனிடமே உன் பிரச்சனை யைப் பற்றிக் கேட்டுப் பார்க்கலாமே"

இருவரும் நீர்மானித்தப்படி டாக்டர் மோகனை அணுகிப் பேசியதும்.

"தீயன் ஏன் அலுவல சிகிச்சை செய்து கொள்ளக் கூடாது?" என்றார் டாக்டர் மோகன்.

அவர்களின் கவனம் ஈர்க்கப்பட்டது.

## வனமதோதஸவம்!

"ஓ! அரசு ஆளும் வேம்பும் ஒரு பத்துப் புளியும் ஒன்று சேருடன் விளையும் விவசாயம் ஒன்றுடன் சித்த நெய்வி யே பெறும் ஐந்து தென்னன் பெருகுமா ஐதும் ஒன்றும் யார் பயிர் செய்தாரோதும் அவர்களின் தரவும் தானே."



இப்பாடல் வர்த்திகை புரணத்தில் இருக்கிறது. ஒவ்வொருவரும் வர்த்திகை மரத்தில் கை பட்டத் தில் ஒரு அரசு, ஒரு ஆடு, ஒரு வேம்பு, ஒன்று விளாமரம், ஒன்று விவசாயம், ஒன்று நெய்விசாயம், பத்துப் புளியமரம், ஐந்து மாமரம், ஐந்து தென்னன் ஆகிய ஒன்பது புண்ணிய மரங்களையும் வைத்து வளர்த்தால் அவருக்கு தரவும் இல்லையாம். மரங் களின் பெரும் பயனை இப்பாடல் வயதிக முறையில் விளக்குகிறது.

மரங்கள் வைத்து வனமதோதஸவம் கொண் டால் வேம்பும் காத்தையும் நமது முன்னோக்கி குறித்திருக்கிறார்கள். முக்களிகளின் ஒன்றாக பறவை இப்பாடலில் வரவில்லை. ஏனோ தெரிய வில்லை.

- கே. லிதா

"அது முடியாத ஒன்று என ஏற்கெனவே டாக்டர்கள் நிராகரித்து விட்டனர் டாக்டர்!"

"மருத்துவ உலகம் இவ்வளவு முன்னேற்ற மடைத்துள்ள நிலையில் எதுவும் சாத்தியம் ரகு. என் நண்பர் டாக்டர் ஜேனஸ். ராஜ்குமாரை சந்தித்தால் நிச்சயம் உங்கள் பிரச்சனையைக் குத் தீர்வு கிடைக்கும்" என்றார் டாக்டர் மோகன்.

புது ஆஸ்டிரேலியா உள்ள ரிஜிட் மருத்துவ மனையில் டாக்டர் ஜேனஸ். ராஜ்குமாரை சந்தித்தனர் ரகுநாத் மற்றும் விஜயகுமார். டாக்டர் ராஜ்குமாரைப் பார்த்தபோது மனதில் நம்பிக்கை பிறக்கவில்லை. இத்தனை டாக்டர் கள் சாதிக்க முடியாததைப் பார்த்து இவர் சாதித்து விடப் போகிறார் என்ற எண்ணமே ஏற் பட்டது.

ரகுலையப் பரிசோதித்த டாக்டர் ராஜ்குமார். "நீங்கள் இதுவரை என்னென்ன மருத்துவக் சாப்பிட்டு உண்கிறீர்கள்?"

"நான் இதுவரை சுமார் பதினைத்தாயிரம் "ரானடைபுன்" மாந்திளர்கள், பத்தாயிரம் ஒமேசா பாரசோல், பத்தாயிரம் பாட்டில்சுன் 'ஆண்டாசிட்' சாப்பிட்டுள்ளேன்" என்று விரகதிபுடன் கூறினார் ரகு.

"அப்படியா! நாம் முதலில் 'எண்டோ ஸ்கோபி' செய்து உங்களுடைய தற்போதைய நிலை என்னென்று பார்த்து சிகிச்சையை சீர்மானிப்போம்" என்றார் டாக்டர் ராஜ் குமார்.

"எண்டோஸ்கோபி" எடுத்து முடிந்த பிறகு திரும்ப டாக்டர் மோகனிடம் சென்றார் ரகு.

"டாக்டர்! எனக்கு அலுவல சிகிச்சை சாத் திவமா? இவ்வளவு சிறியவரான இவரால் என் குறை திருமா?"

"லாப்ரோஸ்கோபி" என்ற முறையில் பல விசுவாசமான அலுவல சிகிச்சைகளை வதிகையாக செய்கிறார் அவர். உள்நுழைய நினைவில் நானிருந்தால் இவ்வே நான் அலுவல சிகிச்சை செய்து கொண்டிருப்பேன். இப் படியே விடுவது தல்லதல்ல இந்நிலை நீடித்தால் அது புறநோயில் போய் முடியும். அதனால் டாக்டர் என்ன கூறுகிறாரோ அதன்படி கேட்டு நடக்கலாம் ரகு" என்று கூறினார்.

எண்டோஸ்கோபி பரிசோதனை முடிவு களைப் பார்த்த டாக்டர் ராஜ்குமார்.

"ரகு! உங்களுக்கு எதையுடல் தொர்னியா என்ற நிலை ஏற்பட்டிருக்கிறது. இதனால் நெருகப் பகுதியையும், இரைப்பைகளையும் பிரிக்கும் எடையாப்பிளம் என்ற பகுதியின் கீழே இருக்க வேண்டிய 'வால்ஸ்' மேலே அமைந்து விட்டது. இதனால் அமிலம் மேலே திரும்பி ஏறுகிறது. இதனால் அலுவல சிகிச்சை செய்து குணப் படுத்தி விடலாம். பத்து நாட்களுக்குப் பிறகு உங்களுக்கு அலுவல சிகிச்சை செய்யப் போகி



# பார்க் டவுன் பெனிபிட் பண்டு லிமிடெட்

மத்திய அரசாங்க அங்கீகாரம் பெற்ற "நிதி" கம்பெனி  
துவக்கம் 1985 பதிவு எண்: 11600/85

பதிவு அலுவலகம்

223, தெற்கு தங்க சாலை தெரு, சென்னை - 600 003.  
☎ 5352676, 5355472, 5359316

கிளைகள்

2, கிழக்கு மாட வீதி, திருவாரூர், சென்னை - 600 041.  
☎ 4413582, 4418417

995, II அவிச்சூழ், 12வது மேலின் ரோடு ஐயங்கார், அண்ணாநகர்,  
சென்னை - 600 040. ☎ 6262656, 6260750

73 & 74, ஆற்காடு ரோடு, முதல் மாடி, கோடம்பாக்கம், சென்னை - 600 024.  
☎ 4846528

215, எம்.டி.எச். ரோடு, முதல் மாடி, அம்பத்தூர், சென்னை - 600 053. ☎ 8357725

8, மகாலட்சுமி தெரு, தி. தகர், சென்னை - 600 017. ☎ 4344318, 4332378

537, T.H. ரோடு, பழைய வண்ணாரப்பேட்டை, சென்னை - 600 021.  
☎ 5985208, 5985256

22, தத்திகோவில் தெரு, தெப்பக்குளம், திருச்சி - 620 002.  
☎ 0431 - 706187, 706691, 706368 (செவ்வாய் விடுமுறை)

**நம்பிக்கை ♦ நாயைம் ♦ பாதுகாப்பு**



இயக்குநர் குழு தலைவர்

Dr. R. விவேகானந்தன் B.Com., MBA.

**எமது இனிய**

**தீபாவளி**

**நல்வாழ்த்துக்கள்**



நிர்வாக இயக்குநர்

Dr. R. பாலசுப்பிரமணியம் B.Sc.

அலுவலக நேரம்

காலை 8.30 மணி முதல் 12.30 மணி வரை

மாலை 2.00 மணி முதல் 6.00 மணி வரை

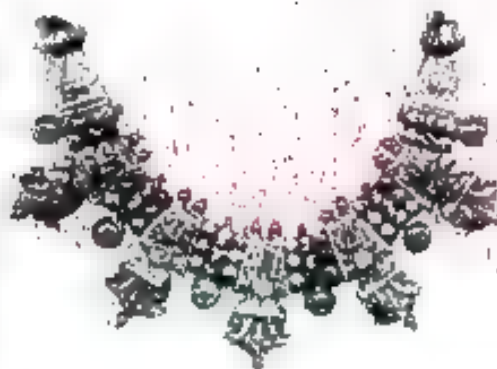
சூாமியூ : காலை 8.30 மணி முதல் 12.00 மணி வரை

♦ வார விடுமுறை செவ்விகிழமை ♦



10% முதல் 20%

சிறப்பு தள்ளுபடி



முத்து, குத்தம், மெய்யூர் மாலைகள், துளசி, ஆபரணங்கள், பிரத்த நாள் ராசி கற்கள், அமெரிக்கன் டைமண்ட், தாக்கன், Kothapuri Ornaments, Coral Flower etc, சாந்தி Jewellery, சிம்ஸ்கட் Gold Foil Beads, Jade, Ruby, Sapphir மாலைகள், இவை அனைத்தும் வங்காளி மட்டுமே கிடைக்கும்.

ரூ-1000க்கு மேல் நுகர  
வரங்குவோருக்கு  
பவள வீதாயாகர் அல்லது  
1 ஜோடி முத்து  
வளையங்கள்

ரூ-2000க்கு மேல் நுகர  
வரங்குவோருக்கு  
1 துகை பிபட்டி

இவசம்



பச்சை

**MARAYANA pearls & gems**

**T NAGAR** Basement, Keel Arcade, (Boag Road Junction).  
Next to G R T Hotel, 116, Sri Thyagaraya Road.  
T Nagar, Chennai - 17 Ph: 825 8714

**T NAGAR** Fathima Plaza 7B, Pondy Bazaar (Between Hotel  
Mangedira & Blue Star Opticals), Chennai - 17 Ph: 8218394

**PURASAWAL KAM** Basement, Waluku Complex,  
Doveton Signal, Purasawalkam, Chennai - 7 Ph: 532 8011.

Visit us at [www.buddhismyellowpages.com/marayana\\_pearls](http://www.buddhismyellowpages.com/marayana_pearls)

தீபாவளி வரை அனைத்து ஓரவிற்குக் கிழமைகளிலும்  
கடை. திறந்திருக்கும்

இனிய

தீபாவளி

வாழ்த்துக்கள்

**அம்மா வீட்டுக்குச் செல்லும் அம்மி!**

பொங்கலன்று மறுநிளம் கழிப்பண்டுகை. ஒருமணி எனது பட்டி என் தாயாசிடம், “இன்றிரிபே தண்ணாக்குத் தேவையான ஏலக்காய்ப் பெசடி, கூட்டுப் பொடி, சாம்பர் பெசடி எல்லாவற்றையும் செய்து வைத்துக் கொள். தானா பொடி பண்ணக் கூடாது” என்றார். என் அம்மையும் சரியென கூறினார்.

தான் பாட்டியிடம் அதன் காரணத்தைக் கேட்டேன். எனது பாட்டி, "கணுப்பண்டுகை அன்று அம்பி, உரல் கூட அமைவது பிறத்த வீட்டிற்குச் செல்லுமாம். எனவே அன்று அவற்றை உபயோகப்படுத்தக் கூடாது" என்றார். அக்கால பெரியவர்களின் கற்பனை, வீசித்த இயற்கை அபிமானம் இவையெல்லாம் நினைத்து வியத்தேன்!

— கனகபுரி தொழிலாளர்கள்

[illegible]

தேவர் அத்தனும் எத்தனும் 'ராமனாடபுரம்',  
'ஆனாட்டாசி' தேவஸ்துதேவா காப்பாட்டுக்  
கொள்ளுகிறார்' என விண்ணப்பாட்டாதது தவிர

அறுவைச் சிகிச்சைக்கான தேதி குறிக்கப்  
பட்டது இதலிஸ்டியே 'ரிஜிட்' மருத்துவ  
மையத்தில் மருத்துவத் துறையிலே மேற்படிப்பு  
படிக்குமா மாணவர்களுக்கிரை வாகுப்படி நடத்  
தியு போது. டாக்டர் சரதுகுமார், எழுந்ததை  
செய்தது. அவரது சிறப்பானவை விளக்கப்பாது  
கூறியவர் இப்பிரகாரை நீர், அறுவைச் சிகிச்சை  
வார்டு, செயல் முடியும் என்று விவாதித்த  
போது, இப்பிரகாரைக்கான தீர்வை பதினேழு  
முறைகளில் அறுவைச் சிகிச்சை செய்து முடிக்க  
வார்டை விவரித்துப் டாக்டர், அது வரை  
புதுகூறு தங்கிசைக் எழுதியை மனதில் பெறப்பப்  
பேசுகது.

அதுவாஸ நிமிஷமாகக் குழுவில் நாள் மருத்துவ  
மனாசனிலே சேர்ந்தபொழுது, டாக்டர் மாதாடு  
ஒன்றிற்காக டெஸ்டி போயிருந்தது தெரிந்தது.  
மனதில் ஒரே கலக்கம். தள்ளைச் வேறு  
புழக்கக் கூடாது என்று கூறிவிடுத்தனர். படிப்  
பெறலே அஸைபாய்ந்தார் ரகு விமான நிலை  
யத்திலிருந்து நேரே திரும்பி மருத்துவமனாசன்கு  
வந்த டாக்டர், ரகசியம் வந்து.

"கவனப்படுத்த. ஒன்றுமில்லாத ரகி' பூசுகிறேன் என்று துள்ளுகள் போட்டு சரி செய்து விடலாம். நிழலிதழைத் தூய்மைகள்" என்றார்.

“ஒரு வேளை அறுநவ் கிரகங்களில்  
சரியாகவில்லை என்றால் என்ன ஆகும்  
பாண்டி?”

“இப்போது இருக்கும் திணை தீடினாலும், அதைத் தாள வாய்ப்பு இல்லை. எதிரியமரையிருக்காள்.”

"நான் கொஞ்சம் தண்ணீர் சூடிக்கொண்டா?"  
 "நீலவண்ணம் வரை சூடிச்சுடிக். காளையிலி  
 பார்க்கலாம்" என்று டாக்டர்.

அடுத்த நாளான காரைசை எட்டு மணிக்கு

தொடங்கிய ஆறுமூன்று நிமிஷம் மதியம் மூன்று  
மணிக்கு முடிந்தது. வெளியே வந்த  
புதுவட்டி அமைதியில்.

“ஆயிரே ஜல நலையடிவா முடிதலை விட்டதுமே. இனி பிரச்சனையேதில்லை. மெதுவாக எல்லாம் நாம்மலாகி விடும். ஒரே நாளில் சரப பிட்டு சாதாரணமாகி விட முடியாது. மெல்ல மெல்ல, மிகப் பொதுவாகமாக உய்கள் ஒது துணுப்புடன் அவர் சரப்பிட்டுத் தொடங்குவாரம் ஒரு வாரம் மருத்துவமனையில் இருக்க வேண்டும் திரை ஆகாரத்தில் தொடங்கி மெதுவாக சரப்பிட்டு முடிந்தி செயலட்டும்” என்று கூறினார்.

மருத்துவமனையில் ஒரு காரண நபரின் மீது இருமல் மெதுவாக சாப்பிடத் தொடங்கினார். முதலில் எவ்வாறு சாப்பிடுமோ, பின்னர் பாதையில் இடமும், பிறகு மெல்ல, மெல்ல, கமழ்வுடன் ஆதரவு-ஈழம், டாக்டரின் ஆரோக்கியப் படிப்பை சரப்பாடு அளவாக்கும் சாதாரணமாக இரண்டு மாதங்களில் சாப்பிடத் தொடங்கினார். ரகு.

ஆய்வுநிறுவனங்களிலிருந்து வந்திருந்த ராணுவச் சபோதரி, ஊருக்குத் திரும்பும் முன் குடுமிப்பதில் அளவளவும் ஹோட்டலுக்குச் சென்றார். செழு நாட்டாளுக்குப் பிள்ளை குடுமிப்பதில் திரும்பும் முன் குடுமிப்பதில் அளவளவும் ஹோட்டலுக்குச் சென்றார். செழு நாட்டாளுக்குப் பிள்ளை குடுமிப்பதில் திரும்பும் முன் குடுமிப்பதில் அளவளவும் ஹோட்டலுக்குச் சென்றார். செழு நாட்டாளுக்குப் பிள்ளை குடுமிப்பதில் திரும்பும் முன் குடுமிப்பதில் அளவளவும் ஹோட்டலுக்குச் சென்றார்.

**டாக்டர் ராஜ்குமார் கருணாநிதி :**

**ந** குதிரை அலங்குருக்கு ஏற்பட்டிருந்த நோய் GORD எனப்படும் - Gastro Esophageal Reflux Disease. உணவுத் துமாய்க்கும் இனாக்

பைக்கும் இடையே உள்ள ஸ்டாப்ஸ்பெர்ம் என்ற தண்டின் கீழ் இருக்க வேண்டிய வால்வ் மேலே அமைந்து விட்டது. இதனால் அமிலம் திரும்ப மேலே போகத் தொடங்கிவிட்டது.

இயற்கையாக ஏற்படாத வால்வை, செயற்கையாக அறுவை சிகிச்சை மூலம் செய்தனர். அதாவது உணவுக் குழாயின் கடைசிப் பகுதி இரைப்பையின் உள் முடிவதால், இரைப்பையை ஈப்பின் மற்றும் டயாகிப்ரமிலிருந்து பிரித்து, உணவுக் குழாய் பின்னால் இருந்து சுற்றி வந்தது ஒரு வால்வ்வாக மாற்றினோம். இந்த சிகிச்சைக்கு Funda Plication என்று பெயர்.

ஹெய்டல் நெர்ஸியா என்ற நோய் உள்ள வர்களுக்கு அமிலம் மேலே எதிர்த்து வருவது சகஜம். அதில் அளவை குக்கும் அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படுவதில்லை. ஹெய்டல் நெர்ஸியா உள்ளவர்களில் ஸ்டாப்ஸ்பெர்ம் சதவிகிதம் இவருக்கு அமிலம் மேலே எதிர்த்தும். அதில் தொண்டூறுந் ஐந்து சதவிகிதத்தினருக்கு தகை மருத்து அளித்து செய்ய வேண்டியவை என்பது செய்யக் கூடாது என்பதை என்ன என்று கூறினால் குளமாவி வீடும், ஐந்து சதவிகித மக்களுக்கு மட்டுமே அறுவை சிகிச்சை செய்ய நேரிடுவிறது.

ஆனால் அதனை ஒரு நல்ல மருத்துவர் என்போனிகோபி, அலட்டா சவுண்ட் ஸ்கான் செய்து அமில எதிர்ப்புதான், கால் பளட்டர் பிரச்சனை இல்லவா என்று தெரிந்து கொண்டு சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும்.

நெஞ்சரிச்சல், உணவு செரிக்காத உணர்வு போன்றவை அமில எதிர்ப்பினால் ஏற்படுவது. இது ஏற்படாதிருக்க...

1. புதை பிடிக்காதீர்கள்; மது அருந்தாதீர்கள்; தேநீர், காப்பி அதிகம் அருந்தாதீர்கள்.
2. அதிக காரம், எண்ணெய், கொழுப்பு கொண்ட உணவைச் சாப்பிடாதீர்கள். இத்

தகைய உணவைச் சாப்பிடும்போது, அந்த உணவு செரிக்க உடலில் ஒரு வகை ஹார்மோன் சுரக்கிறது. அதன் பக்க விளைவு வால்வ் நிறந்து, அமிலம் மேலே வரத் தொடங்குகிறது.

3. உணவு சாப்பிடும்போது தண்ணீர் அதிகம் குடிக்காதீர்கள். தண்ணீர் அளவு அதிகமாகும் போது, அமிலம் மேலே எழும்பி வரும்.

4. சாப்பிடும் போது வால்வை நிறத்து மூடும் போது உள்னே புழுத்து விரும் காரறினால் உடலில் வாடி ஏற்பட்டு நெஞ்செரிச்சல் ஏற்படும். அதனால் சாப்பிடும் போது அதிகம் வால்வை நிறத்து வைத்துக் கொள்ளாதீர்கள்.

5. அதிக இடைவெளி விட்ட பிறகு நின்று உணவை உட்ப்பது தவறு. சிறிது இடைவெளிக்குக் இடையே ஒரு இட்லி, ஒரு சாண்ட்விச் என்று உட்ப்பதே தவறு.

6. அளவு உணவைத் தவிர்ப்புகள். நார்ச் சத்து அதிகம் நிறைந்த காய்கறிகளைச் சாப்பிடுங்கள். அநோடு உணவை மெதுவாக அளவு போட்டு சாப்பிடுவதால் அதிக அளவு உமிழ்தீர் காரகம் இது அமில அளவை குறைக்கும்.

7. வயிறு நிறைய உணவு சாப்பிட்ட உட்ப்பு படுத்துக் கொள்ளக் கூடாது; குளியக் கூடாது; அதிக எண்ணெய் தூக்கக் கூடாது.

8. அமில அளவு அதிகமாக உள்ளவர்கள் குளிர்ந்த பானம் அருந்துவதை விட 'ஆஸ்ட்டா சிட்' சாப்பிடுவதே நல்லது. குளிர்ந்த பால் நல்லதுதான். அது அமில அளவை முதலில் குறைக்கும். சிறிது நேரத்திற்குப் பின் காலியம் அமிலத்தை கரிசுத் தொடங்கும்.

9. இந்த பிரச்சனை உள்ளவர்கள் தன்மையை உயர்த்தி வைத்த நினைவில் படுத்துக் கொள்வது நல்லது.

— டாக்டர் ராஜ்குமார்

பேட்டி. கதை வடிவம் :

எஸ். ராஜ்யகு சந்திரசேகர்



காத்திரைக்குப் பொரி உருவாக செய்யுமோ -

பொரி தேவகாய் வெவலைப், மட்டும் போடாமல் பாலும் காய்விட்டு, தட்டைப் பவிறு பசுப்பவிறு போன்றவற்றை வறுவறாக வறுத்துச் சேக்க, குளி மட்டும்மே போகாக்கும் கூடும்.

[பயறவகைகளை கடுக்கி விட்டு வறுவைத்து வறுத்து நிழலு வுத்தவரை உமாந்தி -

விருத்தியில் வெறும் வானவியில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக போட்டு பொரித்தெடுத்தால் அதேயே வறுவறு!]

பொரி, அவல் விறகுப் கடைகளில், பயறகையையும் வறுக்க கூடியும் கொடுத்துவல் அவலகே வறுவறு வறுத்துத் தருவார்கள். அதிக அளவில் தேவை என்பதால்!

- எஸ். பட்டம்மா



# இலவசம்!

ரூ. 450 மதிப்புள்ள

சக்தி சூப்பர் இங்கிலீஷ் கோர்ஸ்

அனைவருக்கும் இலவசம்!

15வது ஆண்டு விழா

கல்வித் துறையில் கலங்கரை  
விளக்கமானத் தமிழக மக்களால் புயங்குது  
பரபரப்பும் சக்தி காலேஜின்  
15 ஆவது ஆண்டுவிழாவை முன்னிட்டு  
ஆங்கிலப் பரிநிரி பாடங்கள்  
அனைத்தும் இலவசம்!



ESTD. 1964

I have...  
He has...  
We have...



நீர் ஆசிரியர் உங்கள் அருகிலிருந்து பரிநிரி  
அளிப்பது போன்று உருவாக்கப்பட்டுள்ள  
ஒப்பற்ற பரிநிரி முறையை உங்களுக்காவே  
வழங்குகிறோம் இலவசமாக!



25 பாடத் தொகுப்புகள்

ஆரம்ப துணைவேலித்து  
தொடக்கி, இலக்கணம்,  
வாக்கிய அமைப்பு முறை,  
பெரும் பரிநிரி போன்ற  
அனைத்தும் அடங்கியது  
சக்தி சூப்பர் இங்கிலீஷ்  
கோர்ஸ். இப்பொழுது  
உங்களுக்கு கிடைக்கிறது  
இலவசமாக!

இவை மட்டுமா?

25 புத்தகங்கள் தவிர

1. சக்தி மெட்டர் அடிப்படையிலான
2. சக்தி இலக்கணம் ஆரம்ப பரிநிரல்
3. சக்தி இலக்கணம் ஆரம்ப பரிநிரல்
4. சக்தி இலக்கணம் ஆரம்ப பரிநிரல்
5. சக்தி இலக்கணம் ஆரம்ப பரிநிரல்

இந்த புத்தகங்களுக்கும் இலவசமாக அனுப்பப்பட்டு, இப்பரிநிரல்  
15 நாட்களுக்குள் செலவுக்கு மட்டுமே இல்லாமல்!



**25+5=30 புத்தகங்களையும் இன்றே பெறுங்கள் இலவசமாக!**

பாடங்களை இலவசமாகப் பெறுவது எப்படி?

1. அருகிலுள்ள கல்வியைப் பற்றிச் செய்து உடனே அனுப்புக
2. இவ் வட்டத்தை வெளியில் செய்து அனுப்பக் கூடாது.
3. வட்டத்தைப் பற்றிச் செய்து ஒரு கலியில் வைத்து ரூ. 3/- க்கான கட்டைப்  
குட்டி அனுப்ப வேண்டும்.
4. மேலும் கட்டைப் குட்டிக்கு கட்டைப் குட்டி வேண்டும் கட்டைப் குட்டி
5. குடிசைப் குட்டி கட்டைப் குட்டி அனுப்பவேண்டும்
6. கட்டைப் குட்டிக்கு V.P.P. முறை அனுப்பப்படும்

7. இப்பரிநிரல் கட்டைப் குட்டிக்கு கட்டைப் குட்டி வேண்டும் கட்டைப் குட்டி  
இப்பரிநிரல் கட்டைப் குட்டிக்கு கட்டைப் குட்டி வேண்டும் கட்டைப் குட்டி  
அனுப்ப வேண்டும் கட்டைப் குட்டி வேண்டும் கட்டைப் குட்டி  
கட்டைப் குட்டி வேண்டும் கட்டைப் குட்டி வேண்டும் கட்டைப் குட்டி  
கட்டைப் குட்டி வேண்டும் கட்டைப் குட்டி வேண்டும் கட்டைப் குட்டி  
கட்டைப் குட்டி வேண்டும் கட்டைப் குட்டி வேண்டும் கட்டைப் குட்டி  
கட்டைப் குட்டி வேண்டும் கட்டைப் குட்டி வேண்டும் கட்டைப் குட்டி

**சக்தி காலேஜ், 13, மேட்டரி ரோடு, தி.நக. சென்னை-600017,**

22

நான் சக்தி காலேஜ் குடும்ப இங்கிலீஷ் கோர்ஸை  
பேர் விருப்பப்படுத்திக். எனக்குப் பாடங்களை  
இலவசமாக அனுப்புக. கிணங்குச் செய்து  
தபால் செய்து கட்டைப் குட்டி  
செலவிலக்கக் கட்டி ரூ. 100/- குட்  
தபால்வாசியில் செலுத்திப் பாடங்களைப்  
பெற்றுக் கொள்கிறேன்.

எனது பெயர் :

முகவரி :

13வது ரோடு



# ஸ்ரீ மாருதி டிராவல்ஸ்

தொலைபேசி எண் 5511786  
10/6, ராஜேஸ்வரி தெரு, பெரம்பூர், சென்னை - 600 011

ஆன்மீக அன்பர்களுக்கும் வாடிக்கையாளர்களுக்கும் தீபாவளி பண்டிகை மற்றும் ஒளிமயமான வருடமாக திகழும் போகின்ற புதிய 2000 ஆண்டுக்கான வாழ்த்துகள். ஆசாரியர்களின் அருளாகியும், ஆன்மீக அன்பர்களின் தயவாழ்த்துக்களையும் பெற்று

## ஸ்ரீ மாருதி டிராவல்ஸ் வழங்கும் புதிய பந்தாண்டு 2000க்கான சிறப்பு யாத்திரை திட்டம் - பரிசுகள்

எம்பெருமான் தாமரை குருவாகவும் தாமரை சீடனாகவும் இருந்து மகாலட்சுமிக்காகவும், உலக மக்களுக்காகவும் திருமத்திர உபதேசம் செய்த புண்ணிய முகவிய சந்தலமரன் பத்திரிகாசனம் (புதி பத்திரநாத்) செல்ல ஒரு மாதாந்திர தயவுசெய்து முறை கூடிய பரிசுகளுடன் (இலவசமாக) செல்ல அரிய வாய்ப்புகளை தீர்க்கும் பெறலாமே!

### 'ஸ்ரீ மாருதியின் யாத்திரைத் திட்டம்'

1) பிரதி மாதம் டிசம்பர் 99 முதல் செப்டம்பர் 2000 ஆண்டு வரை - 10 மாதங்கள் ரூ.475/- வீதம் பணம் செலுத்தி (50 நாட்கள் கொண்ட குழு) உறுப்பினராக வேண்டும். அதனால் 3 அன்பர்களை குழுக்கல் முறையில் - Jan 2000 (தேதி பிரதகு அறிவிக்கப்படும்). தேர்ந்தெடுத்து அந்த அதிர்ஷ்ட சாலிகளை இலவசமாக மேற்படி யாத்திரைக்கு அழைத்துச் செல்லப்படுவீர்கள் என்பதை மகிழ்ச்சியுடன் அறிவிக்கிறோம்.

2) மீதமுள்ள அன்பர்களை Sep 2000 - 15 நாட்கள் கொண்ட யாத்திரையாக யதிர்நாத், டோர்நாத், ஜெயேஸ், ஹரிஜனா, சூர், மூர், ரிஷ்யபனம் ஆகிய திருத் தலங்களுக்கு இரவில் மூலமாகவும், பஸ் மூலமாகவும் தென்னிந்திய பிராமணர்களைக் கொண்டு சாப்பாடு, இரவு தங்குவதற்கு பொது இடத்துடன் யாத்திரை அழைத்துச் செல்லப்படும்.



### எகத்து திரை யாத்திரைகட்கள்

- 3) 17.11.99 - அன்னை அரவிந்தர் ஆஸ்ரமம் - பாண்டிச்சேரி ஒரு நாள்.
- 4) கார்த்திகை மாதம் 6.12.99 - சோளிங்கர் - யோக நரசிம்மர் - ஒரு நாள்.
- 5) 13.12.99 to 27.12.99 - பஞ்சத் துவாரகை யாத்திரை (குறைந்த இருக்கைகளை உள்ளன)
- 6) Jan 2000 - சிங்கப்பூர், மலேசியா, பாங்காக் வெளிநாட்டுப் பயணம்.
- 7) Feb 2000 - அகோபிலம், ஸ்ரீசைலம், மகாநத்தி, மத்திராலயம்
- 8) March 2000 - காலி, கயா, அயோத்தியா, அலகாபாத், தேபாலம்.

ஸ்ரீ மாருதி யாத்திரை திட்டத்தில் உறுப்பினராகி மேற்படி யாத்திரைகளில் அன்பர்கள் பங்கு பெற்று பகவத் கிருபைக்கு பாத்திரநாதர்களாளுவது வேண்டுமென கொள்கிறோம். மேலும் ஸ்ரீ மாருதியின் யாத்திரைத் திட்டத்திற்கு விவரவிவரம் வேண்டுமென எமது விவரவரத்திற்கு ரூ. 3/- க்கு ராஸ் ஆ. சிவிய ஒரு விண்ணப்பத்துடன் தங்களுடைய முகவரி ஆ. சிவிய கவர் அனுப்பவும்.



வெளிஞ்சு அன்பர்கள் 'V. SRINIVASAN' A/c Payee எனும் பெயருக்கு Draft எடுத்து எமது விவரவரத்திற்கு அனுப்ப வேண்டும்.

**பங்கு பெறுவீர்! பாக்கியவான் ஆவீர்!**

மேலும் விவரங்கட்கு: V. சீவிவாசன் (அளமப்பாளர்)  
ஸ்ரீ மாருதி டிராவல்ஸ், பெரம்பூர், தொலைபேசி 5511786



பழமை மருத்துவத்தில் மிக, மிக அற்புதமான ஒன்றாகக் கருதக் கூடியது இந்த நீர். இந்த நீர் சிரணக் கொளாறுகளால் அவதிப் படுபவர்களுக்கு ஒரு வரப்பிர சாரம். புரதங்களான மிக எளிதில் செரிக்கக் கூடிய அமினோ அமிலங்களாகவும் மாவுப் பொருட்களை (கார்போஹை டிரேட்) எளிதில் செரிக்கக் கூடிய சர்க்கரை சத்தாகவும் மாற்றுகின்ற இவை பல அபரிமிதமான சத்துகள் அடங்கியுள்ளன முக்கியமாக எட்டு விதமான 'மி'

எந்து கிடைக் கும் என ஆவ லாக இருக்கிறது அல்லவா? தங்கள் செய்ய வேண்டிய மிக எளிதான முறை இதோ! 100 கிராம் தண்ணீர் விளந்த முற்றிய கோதுமை இரண்டு விட்டர் கத்தமான வடிசட்டிய நீர்

ஒரு வாய்க்கரை பாதிரம் பாதிரத்தின் வாய்க்க கூட மெல்லிய வேண்டை துளி.

கோதுமையை தனக்கு கத்தம் செய்து பாதிரத் தில் இட்டு தீவிர சோதனை மெல்லிய துளி கொண்டு அதன் வாய்க்க மூடி அதிகம் வெளியீச்சம் படாத இடத்தில் பொதுவாக கட்டில்களுக்கு அடியில் இரண்டு தான் (18 மணி நேரம்) வைக்க வேண்டும். மூன்றாவது தான் அதை வடித்து வைத்துக் கொண்டு பயன்படுத்துவாம். மிக அநே பாதிரத்தில் நீர் வைத்து அடுத்த நாளும், நிரும்பவும் அதே பாதிரத்தில் நீர் விட்டு அதற்கு அடுத்த நாளும் பயன்படுத்துவாம்.

அதாவது ஒரு முறை ஊத வைத்த கோதுமையி லிருந்து மூன்று முறை நீர் எடுத்து உபயோகிக்க வாம். முதல் முறை மட்டும் இரண்டு தான் வைத்திருக்க வேண்டும். அடுத்த இரு முறைகளும் ஒரு தான் வைத்திருத்தால் போதுமானது. இதே முறையில் தினம் தினம் செய்து இந்த நீரையே பருகி வர உடல் புத்துணர்ச்சி அடைதும்.

இதைச் செய்ய அதிகபட்சம் தினம் ஐந்து நிமிடம் போதுமானது. ஆனால் இதன் பலன் அபரிமிதமானது

கோதுமையைத் தவிர ஒட்ஸ், பார்லி போன்றவற்றில் இதே மாதிரி செய்து பயன்படுத்தலாம். இந்த நீரை சூப்பிற்குப் பயன்படுத்தினால் அதன் பலன் இரட்டமடங்காகும். அணைவரும் இந்த அமுத நீரை பயன்படுத்திப் பலன் பெறலாமே

— பாக்டர்  
இராம பத்மநிவாச  
(செந்த  
மருத்துவர்)



# அமுத நீர்!

வைட்டமின்கள் நரம்புகளுக்கு எல்லாவுட்கக் கூடியவை. 'இ' மற்றும் 'கே' வைட்டமின்களும், உணவுப் பொருட்கள் எளிதில் செரிக்க உதவும் பல வகையான என்ஸைம்களும் உள்ளதால், பசியின்மை, வயிற்றுப் புண் வயிறு உப்பச்சம், மலக்கட்டு, அழகக் கூடி மலம் கழித்து துன்பப்படு பவர்களுக்கும் ஒரு சிறந்த மருத்தாகப் பயன்படுகின்றது தாம் அன்றாடம் பயன்படுத்தும் குடி நீருக்குப் பதிலாக இதை பயன் படுத்தலாம்.

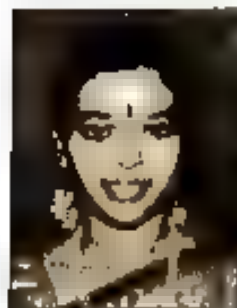
இது என்ன வகையான நீர்,





# இவ்வத்தரசிகளுக்கு

அடுப்பும் பெண்ணுக்கு படிப்பெதற்கு என்று கேட்ட காலம் போய், இவ்வத்தரசிக்கு இங்கிலீஷ் தேவையா" என்று கேட்கும் காலம் வந்திருக்கிறது. இதுவே மகிழ்ச்சி தரும் முன்னேற்றம் தான்.



விஜயா பூதகுமார்

கணவன் - மனைவி இருவருமே வேலைக்குப் போவதாக வேண்டும் என்பது காலத்தின் கட்டாயம். அதிர்ஷ்டவசமாக அந்தக் கட்டாயத்துக்கு உட்படாத பெண்களும் கூட, வீட்டு வேலைகளை கவனிப்பதைத் தவிர, கடைகளிலும் சென்று பொருட்கள் வாங்கி வருவது, விளம்பரம் சம்பந்தமாக, வியாபாரம் சம்பந்தமாக அல்லப்போது வீட்டுக்கதவைத் தட்டுவோருக்கு பதில்கொள்வது இதற்கெல்லாம் சரளமாக, எதிரியமாக இங்கிலீஷ் பேசும் நிறைம தேவைப் படுகிறது என்பது மறுக்க முடியாத உண்மை.

"May I help you madam?" என்று கடைக்காரர் கேட்டால், "I am looking for a beautiful gift to surprise my husband on his birthday! என்று நீங்கள் சொன்னால், கடைக்காரருக்கு மட்டுமல்ல நமக்கும் மகிழ்ச்சிதானே!



மாலினி விஜய்

கிட்டிபோன், டூலி, சிமிரீஸ், டிக்கலி, வாஷிங்மெஷின் - நேற்று ஆடம்பரப் பொருட்களாகக் கருதப்பட்ட இவை எல்லாம் இன்று அத்தியாவசியப் பொருட்களாகிவிட்டன. அதேபோல்தான் அனாயாசமாக இங்கிலீஷ் பேசும் நிறமையும். நேற்று பெண்கள் இங்கிலீஷில் பேசினால் சேமிப்புடனும், பொறுமை யுடனும் பார்த்தார்கள். இன்று இங்கிலீஷ் பேசத் தெரியாவிட்டால், கேலியாகவும், கிண்டலாகவும் பார்த்திருக்கிறார்கள். "No-No", "Yes-Yes!", "Okay", "Thank You" இவற்றைவைத்துக் கொண்டு இவ்வத்தரசிகளால் சமாளிக்க முடியாது! அழகாக இங்கிலீஷ் பேசக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும், பழக வேண்டும், பிறகு பேசி அசத்த வேண்டும்!

ஒவ்வொரு இவ்வத்தரசிக்கும் நன்றாக இங்கிலீஷ் எழுது, படிக்க, பேசத் தெரிந்திருக்க வேண்டியது மிக அவசியம். இதை நான் மேலெழுந்தவாரியாகச் சொல்லவில்லை, அனுபவ பூர்வமாக உணர்த்து சொல்கிறேன்.



மீரா ராஜகிருஷ்ணன்

ஒரு நாள் என் குழந்தைக்கு உடம்பு சரியில்லை. என் கணவர் மருத்துவாங்கிக் கொண்டு வந்து, ஒரு டோஸ் கொடுத்தவிட்டு ஆபீசுக்குப் போய்விட்டார்.

அடுத்த டோஸ் கொடுக்க வேண்டிய நேரம் வந்தது. பாட்டினை எடுத்தேன். புரியவில்லை. எவ்வளவு கொடுக்க வேண்டும் என்று பார்த்தேன். ஒரு இடத்தில் 3 என்றும், சீமே 1 என்றும் போட்டிருந்தது. இங்கிலீஷில் என்ன எழுதி இருக்கிறார்கள் என்று புரியவில்லை. திகைத்தேன். நல்ல வேளையாக பக்கத்து வீட்டுப் பையன் வந்தான். "ADULTS" அதாவது பெரியவர்களுக்கு 3 மாத்திரையும், "CHILDREN" அதாவது குழந்தைகளுக்கு 1 மாத்திரையும் கொடுக்க வேண்டும் என்று எழுதி இருப்பதாக படித்துச் சொன்னான். அப்படியே கொடுத்தேன்.

கேவிரமே குழந்தைக்கு குணமாகிவிட்டது. மாத்திரையை குழந்தைக்குக் கொடுக்கும் போது என் மனம் ஒரு முடிவுக்கு வந்தது. எனக்கும் இங்கிலீஷ் தேவை என்பது தான் அது!

இவ்வத்தரசிகள் மட்டுமல்ல, வேலைக்குச் செல்லும் பெண்கள், பள்ளிகளில், கல்லூரிகளில் படிக்கும் பெண்கள், அனைவருக்குமே மிக எளிய முறையில், சிறந்த முறையில், தவறாது

# இங்கிலீஷ் தேவையா? =

பயந்தரும் முறையில் இங்கிலீஷில் பேசு பயிற்சி தருகிறது விவேகானந்தா இன்ஸ்டிடியூட்.

## எழுதப் படிக்கத் தெரிந்தால் போதும்

இங்கிலீஷ் வார்த்தைகளை ஒருளவு எழுதப் படிக்கத் தெரிந்தவர்கள் விவேகானந்தாவின் ஸ்போக்கஸ் இங்கிலீஷ் டிரெயினிங் கோர்ஸில் சேர்ந்து, கலப்பமாகப் பயிற்சி பெற்று, மிகச் சரளமாகப் பேசக் கற்றுக் கொள்ளலாம்.

விவேகானந்தாவின் ஸ்போக்கஸ் இங்கிலீஷ் டிரெயினிங் கோர்ஸில் சேர்ந்து பயிற்சி பெறக் கட்டணம் ரூ. 395/- மட்டுமே.

## அடிப்படைவிலிருத்தும் ஆரம்பிக்கலாம்

இங்கிலீஷ் வார்த்தைகளை எழுதப் படிக்க உங்களைப் முடியவில்லையா? கவலை வேண்டாம். நீங்கள் அடிப்படை மற்றும் ஸ்போக்கஸ் இங்கிலீஷ் டிரெயினிங் கோர்ஸில் சேர்ந்து, இங்கிலீஷ் வார்த்தைகளை ஸ்பெல்ஸில் மிஸ்டேக் இல்லாமல் எழுதப் படிக்க எளிதான முறையில் கற்றுக் கொண்டு, இங்கிலீஷில் சரளமாகப் பேசப் பயிற்சி பெறலாம்.

அடிப்படை மற்றும் ஸ்போக்கஸ் இங்கிலீஷ் டிரெயினிங் கோர்ஸில் சேர்ந்து பயிற்சி பெறக் கட்டணம் ரூ. 525/- மட்டுமே.

## பயிற்சி ஷீட்டுகள் (Response Sheets)

பாடங்களை அனுப்புவதுடன் எங்களது பணி முடிந்துவிடுவதில்லை, பாடங்களுடன் இணைக்கப்பட்டுள்ள பயிற்சி ஷீட்டுகளை நீங்கள் பூர்த்தி செய்து அனுப்பினால் அவற்றைத் திருத்தி தகுந்த ஆலோசனை வழங்க, உங்களது சந்தேகங்களுக்கு உடனுக்குடன் விளக்கமளிக்க விவேகானந்தா இன்ஸ்டிடியூட்டின் ஆசிரியர் குழு செயல்பட்டுவருகிறது. நீங்கள் இப்பயிற்சியை வெற்றிகரமாக நிறைவு செய்யும்வரை எங்களது வழிகாட்டுதல் தொடரும்.

ஆயோசைட் உதரவாடற்பயிற்சி செய்து பழக, பாடங்களுடன் ஓர் ஆடியோகேட், பரிசாக அனுப்பப்படும்.

## முன்பணம் அனுப்ப வேண்டியதில்லை

தேக்காளம் கூப்பணம் பூர்த்தி செய்து, இன்றே அனுப்பங்கள், பாடங்களுடைய, கேட்டையும் V.P.P. மூலம் உடனே அனுப்புகிறோம். தகவல் கிடைத்ததும், தபால் அலுவலகத்தில் பணத்தைச் செலுத்திப் பாடங்களைப் பெற்றுக் கொண்டு, படித்து பரிசீலனை செய்து இங்கிலீஷில் மடமடவென பேச ஆரம்பிப்பீர்கள்.

### திரை கூப்பன்

☐ நான் விவேகானந்தாவின் ஸ்போக்கஸ் இங்கிலீஷ் டிரெயினிங் கோர்ஸில் சேர விரும்புகிறேன். பாடங்களை V.P.P.யில் அனுப்பங்கள். ரூ.395/- செலுத்திப் பெற்றுக் கொள்கிறேன்.

☐ நான் அடிப்படை (Basic) மற்றும் ஸ்போக்கஸ் இங்கிலீஷ் டிரெயினிங் கோர்ஸில் சேர விரும்புகிறேன். பாடங்களை V.P.P.யில் அனுப்பங்கள். ரூ. 525/- செலுத்திப் பெற்றுக் கொள்கிறேன்.

தேவைபடாததில் ☒ குறிப்பிடுங்கள்

பெயர்: .....

முகவரி: .....

.....

.....

**VIVEKANANDA  
INSTITUTE**

9, மேல்வி ரோடு, திருச்சி, சென்னை-600017.

எங்கள் பயிற்சியும், உங்கள் முயற்சியும் சேர்ந்தால் முன்னேற்றம் நிச்சயம். நீங்கள் ஏதாவது இங்கிலீஷ் பேசுவது நிச்சயம்!

விவேகானந்தாவின் தேர்முடிப் பயிற்சி மையங்கள்: சென்னையில்: தி.நகர், #4347334, தாம்பரம், #228 2182, தலைமையாப்பேட்டை, #5857484. தேர்ப்பாக்கம், #1447801. போரூர், #4828210, மதுரை, #750974, திருச்சி, #708323, வேலூர்புத்தூர், #234957, திருச்சுளையி, #30012, ஈரோடு, #253933, திண்டுக்கல், #431905, குள்ளூர், #33792, திருப்பூர், #479351, வேலூர், #27138, தஞ்சாவூர், #31753. மற்றும் பாண்டிச்சேரி, \*செலுத்தித் தந்து தேர்முடிப் பயிற்சி கவனம்: F12, சிபேக்வாண்டல், மேல்-28, #449552 என்ற புதிய முகவரியில் இலக்கி வருகிறது.



# ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்

16, காமராஜ் சாலை, பழைய பெருங்களத்தூர், (வழி) தாம்பரம், சென்னை-63.

Tel & FAX: 2378128, Cell Ph: 98410-53309

E.mail: [espeetam@md3.vsnl.net.in](mailto:espeetam@md3.vsnl.net.in), [espeetam@hotmail.com](mailto:espeetam@hotmail.com)

Please visit our website at: [www.intamr.com/espeetam](http://www.intamr.com/espeetam)

## தீபாவளி நல்வாழ்த்துக்கள்

மேள்புடையர் ! வணக்கம், வரும் தீபாவளி திருநாளில் தங்களுக்கு அனைத்து நலன்களும் உண்டாக பகவான் ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணரிடம் பிரார்த்திக்கின்றோம்.

தங்களின் அன்பினாலும், ஆதரவினாலும், குருகுலத்தில் 137 மாணவ, மாணவியர்கள் நல்ல முறையில் படித்து வருகின்றார்கள். குருகுல மாணவர்களின் முன்னேற்றத்தைக் கருத்தில் கொண்டு ஒரு உயர்நிலைப்பள்ளியும் மற்றும் 13/09/99 விநாயக சதுர்த்தி அன்று கம்ப்யூட்டர் பயிற்சி மையமும் துவக்கப்பட்டுள்ளது.

## தீபாவளி திருநாளில்

\* குருகுல மாணவர்களோடு உங்களுடைய மகிழ்ச்சியை பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

\* குருகுல மாணவர்களின், உணவு மற்றும் இதர செலவுகளுக்கு, கல்வி சுற்பதற்கு கம்ப்யூட்டர் பயிற்சி பெறுவதற்கு, கட்டிடம் கட்டுவதற்கு, மற்றும் தீர்த்திர எலப்பு திட்டத்திற்கு தங்களின் மேலான நன்கொடைகளை அளிக்கும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக்கொள்கிறோம்.

● காலை சிற்றுண்டி (137 பேருக்கு)	ரூ	750/-
● மதிய உணவு (இனிப்புடன்)	ரூ	1,500/-
● இரவு சிற்றுண்டி	ரூ	1,000/-
● இனிப்பு மற்றும் பால் வழங்குதல்	ரூ	500/-
● ஒரு மாணவனுக்கு ஓராண்டிற்கு கல்வி உதவித் தொகை	ரூ	1,000/-
● ஒரு மாணவனுக்கு கம்ப்யூட்டர் பயிற்சி (ஓராண்டிற்கு)	ரூ	3,000/-
● ஒரு மாணவனுக்கு பராமரிப்பு செலவு ஓராண்டிற்கு (உணவு, உடை, கல்வி)	ரூ	6,000/-
● குருகுலத்தின் ஒரு மாதத்திற்கான பராமரிப்பு செலவு	ரூ	1,50,000/-

தங்கள் அளிக்கும் தொகை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்கிறோம்.

தங்கள் நன்கொடைகளை "ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்" என்ற பெயருக்கு Cheque/DD / MO மூலம் அனுப்பி வைக்கும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

நன்கொடைகளுக்கு 80 G பிரிவின்படி

வருமானவரி விலக்கு உண்டு.

இறைவன் தொண்டில்

கவனி ஸ்ரீ சாரதாத்தாண்டி



தீபாவளி என்றாலே மிக எளியவர்கள் கூட ஒரு புதுத்துணி எடுத்துவிட வேண்டும் என நினைப்பார்கள். எனவே ஜவுளி வியாபாரம்தான் தலையாய இடத்தைப் பெறுவது சகஜமான விஷயம். வியாபாரிகளும் ஒவ்வொரு

# இந்த வருட



சாவுகிறது :

நடுக்கம் வயதில் சிறிய களவில் தங்குண்டிய வீட்டில் புடைசுவை வியாபாரம் ஆரம்பித்த இவர் இப்போது ஏதாவது கடைகளில் உரிமை

பாண்டி

# தீபாவளி ஸ்பெஷல்!

வருடமும் புதிது புதிதாக புடைவைகளைத் தயாரித்து, புதிய புதிய பெயர்களை வைத்து வாடிக்கையாளர்களைத் தங்கள் பக்கம் இழுக்க முயலுவது சகஜம். இந்த வருடம் அப்படி என்ன புதிதாகச் செய்திருக்கிறார்கள் என இவர்களைக் கேட்டோம் -

யாள் சமீபத்தில் மாம்பலத்தில் கடைவைத் திறந்திருக்கிறார் என்றால் அங்குண்டிய உழைப்பும், நம்பிக்கை யும் மிகப் பெரிவதாகத்தான் இருத் திருக்க வேண்டும். இவரிடம் இந்த வருடம் தீபாவளிக்கு என்ன புதுசா அறிமுகப்படுத்துப் போகிறார்கள் எனக் கேட்டோம்.

"தான் கல்சத்தாவில் இருந்து பெங் காவ் காட்டன் தருவித்து விற்பனை செய்கிற வருகிறேன். பெங்காவ் காட்



காபி, டிபன், சைவ உணவு, தங்குமிடம் உள்பட சுற்றுலாக்கள்.

**நவஜோதிர்விங்கம்-சப்ததுவாரகா**

பம்பாய்-நாசிக்-ஷ்ரடி-நவஜோதிர்விங்கங்கள்-சப்ததுவாரகா

18.11.99 முதல் 20 நாட்கள் 3TIER ரயில் கிடைக்கல் பஸ் சுற்றுலா ரூ 8990.

✦ KASI-CALCUTTA-PURI- திரிவேணி-காசி-கயா-கங்கத்தா பூசி 18.11.99 முதல் 9 நாட்கள் 3TIER ரயில் சுற்றுலா ரூ. 2990.

✦ KASI-JAIPUR-AMRITSAR- டெய்லி-ஆக்ரா-மதுரா-ஹரித்துவார்-ரிஷிகேஷ்-அமிர்த சரஸ்-திரிவேணி-காசி-கயா-கங்கத்தா-பூரி-புவனேஸ்வர் 18.11.99 முதல் 15 நாட்கள் 3TIER ரயில் ரூ 4590.

**பம்பாய் - பண்டாரிபுரம் - ஷ்ரடி**

✦ பண்டாரிபுரம்-பம்பாய் ஷ்ரடி-அஹ்மதா-எம்லோரா-ஹைதராபாத்- 25.12.99 முதல் 11 நாட்கள் 3TIER சுற்றுலா ரூ 2990.

✦ KARNATAKA-GOA-பூதிமுகாம்பிகை-சிருங்கேரி-கோலா மற்றும் பல இடங்கள் 25.12.99 முதல் 11 நாட்கள் கிடைக்கல் பஸ் ரூ 1890.

**குமரன் டிராவல்ஸ்**

20, வடக்கு சித்திநா வீதி, மதுரை - 625001, போன்: 821619 & 823883.

கிளை: P.V.T.ஷாபயிங் கம்பளக்ஸ், 22, ரெங்கநாதன் தெரு, (முருகன் டெக்ஸ்டைல்ஸ் எதிரில்) தி. நகர், சென்னை - 800 017, போன்: 4323105 & 4331298

**உங்கள் நிதி தேவையில் எங்கள் சேவை**

**தங்க நகைகளுக்கு**

**கடன் வசதி \***



**சிறப்புகள்:**

- குறைந்த வட்டி விகிதம்
- வட்டி வரி இல்லை
- மதிப்பீட்டுக் கட்டணம் இல்லை
- கலப்பான செயல் முறைகள்
- கடனுக்கு உச்சவரம்பு கிடையாது

**\* கடன் வசதி**

உறுப்பினர்களுக்கு மட்டுமே  
உறுப்பினர் கட்டணம் ரூ. 1.50

நவீன தொழில்நுட்பங்களைக் கொண்டு உங்கள் அளிக்கிறோம்.



**மணிபால் செளபாக்கியா நிதி லிமிடெட்**

2, சிவசங்கா ரோடு, நுங்கம்பாக்கம் சென்னை - 800 034.

போன்: 8274488 / 8257894 பேக்ஸ்: 044 - 8230982

—விடுகள் வாங்க, கட்ட மற்றும் புதுப்பிக்க—

மணிபால் ஹவுசிங் பைனான்ஸ் சின்னடிகேட் லிமிடெட்டை அணுகவும்

மணிபால் ஹவுசிங் பைனான்ஸ் சின்னடிகேட் லிமிடெட்டை அணுகவும்

டலில் எத்தனை விதம் உஷ்டோ அத்தனையும் எங்களிடம் உண்டு.

‘பாறுகெரி வெளர்க’ மிக அழகாக இருக்கும். இதில் ஜூரினாக, ஜூரினாகயில்லாமல் என் இரண்டு வகைகும் உண்டு. அதே போல ‘காதர்’ எனும் தூல் வேலைப்பாடு புடைவை. இதை சாத்தித்தேதலில் மட்டும் செய்கிறார்கள். அதே போல முத்து பிரிண்ட், எம்ப்ராய்டரி லெஸ்க் எல்லாம் உண்டு.

இராமாயணம், கீதோபதேசம் டிஸைன் வேலைகள் எல்லாமும் செய்கிறோம். வுகிரின் பிரிண்டிங்கை இப்போது அறிமுகப்படுத்தியுள்ளோம். இது மிக அழகாக வருகிறது. எங்களுக்குகென்று தனித் தனிவையே கல்கத்தாவில் வைத்துள்ளோம்.”

என்றவர் அங்குள்ள புடைவை வகைகளைக் காண்பித்தார். நிறைய பெயர்கள், வண்ணங்கள், டிஸைன்கள், பெங்கால் காட்டை எனறாவே மடிப்புக் கணையரமல் சுட்டிக் கொண்டு வரும் ஷபனா ஆஸ்மிதாவு நிறைவுக்கு வருவார். இதைச் சொன்னவுடன் சிரித்தார் அவர்.

“நம்முள் பெண்கள் நிறைய பேர் பெங்கால் காட்டை சுட்டுகிறார்கள். என்னுடைய டிஸைன்கள், வண்ணங்களின் வெற்றிதான் என்னால் விரைபாரத்தை விரிவுபடுத்த முடிந்தது இரகசியம் எனவாம்.

புடைவைகளை பெயர் பெயர் பண்ணுவது இன்று கடினமான ஒன்று. அதற்குப் நாங்கள் ஒரு யூனிட்டே வைத்திருக்கிறோம். பழைய புடைவைகளைக் கொடுத்தால் அதனை பாஸ்டி செய்து புதுப் புடைவை தோற்றத்திலும்

கொடுக்கிறோம். இந்தத் திட்டமும் வெகுவாக வெற்றி பெற்றுள்ளது” என்கிறார் சாருவதா.

## நாகஜோதி :

‘எதை எடுப்பது, எதை விற்பது’ எனும் முழக்கத்தோடு தன்னுடைய கே.பி. மனியம்மாள் டெக்ஸ்டைல்ஸ் லீனம்பாரத்தைப் பிரபலப்படுத்திய நாகஜோதி இந்த வருடம் பட்டுப் புடைவைக்குத்தான் தலைவிராக்கி இருக்கிறது என்கிறார்.

“உள்ளமையைச் சொல்லப் போனால் நாங்கள் தீபாவளிக்கு என்று அறிமுகப்படுத்திய சர்வமங்களை, யோகப்ரிவா பட்டுப் புடைவைகள் தீர்க்கு போல் பிடிவிர வர



• சாருவதா

வழங்கிறோம். அந்த அளவிற்கு இந்த வருடம் பட்டுப் புடைவைக்கு வரவேற்பு இருக்கிறது. வருகிறவர்கள் பம்பேர் பட்டுப் புடைவை செக்ஷனுக்குப் போவதை பார்க்க முடிகிறது” என்கிறார்.

போன வருடம் நவம்பர் ஷோவைகள் அறிமுகப்படுத்திப் புதுமை எய்ச் செவ்வா நாகஜோதி. மலையாடு பூரில் குளத்தின் அருகே அளமறிதிரும்பதால், கோவில்களைய சூழ்ந்திருப்பதால் அம்மன் பாவாடை

கனம் பிரதீயேசமாகத் தயாரித்து அதையும் வெற்றிகரமாக விற்பனை செய்து வருபவர்





இவர்.

"இந்த வகுடம் எல்லா தரப்பினருமே புதுப் புது முயற்சிகளில் இறங்கி எங்களுக்குப் புடைவைகளை சப்ளை செய்திருக்கிறார்கள். பாலிகாட், அபூர்வா, காட்டன் எனப் பார்க்கும் போது கண்ணைப் பறிக்கிறது. மிக அற்புதமான டிசைன்களைப் பார்க்கும்போது திசையமாகப் பெண்களிடையே இந்த வகுடம் ஒரு பெரிய டிசைன் புரட்சியையே பார்க்கலாம் போலத் தான் இருக்கிறது.

அதே போல தொடர்ந்து திருமண மாதங்கள் வரலிருக்கின்றன. அதற்கும் சேர்த்தே பட்டுப் புடைவைகளை வாங்குகிறார்களே என்று தெரையுகிறது.

எது எப்படியோ, சௌந்த வகுடம் போல ஒரு தேசமும் இல்லாமல் இயழ்நாடு விநாயக சதுர்த்தி தொடங்கியே விடியாரம் நளகு சூடு மிடித்து விட்டது" எனவிறாரி மகிழ்ச்சியோடு.

### பாஸ்கர் :

முன்று தலைமுறைகளாக மதுரைலில் புடைவை விநாயகரத்தில் கொடிசைப்புப் பறப் பவர்கள் ராணி சாரீஸ் தயாரிப்பவர்கள், தூல் புடைவை பாரம்பரியத்தில் வந்த இவர்கள் வலத்திற்கேற்ப நவீன பெண்களுக்கு ஏற்ற கவர் காம்பினைஷன், எண்ணங்களுடனும் சென்

ஸைக்கு வந்திருக்கிறார்கள். தரமான இவர்க ளுடைய தூல் புடைவைகள் பெண்களிடையே தல்வ வரவேறவைப் பெற்றிருக்கிறது. இவர்க ளுடைய முன்றாவது பரம்பரை இளையவர்க ளான கீதா, பாஸ்கர் இருவரும் திருச்சி உஸ் மாஸ் ரோடிஸ் முழுமையாகத் தங்களுடைய புடைவைகளை வைத்திருக்கிறார்கள்.

"நாம கேரண்டி பற்றி எங்களுடைய புடை வைகளைப் பற்றிச் சொல்லவே வேண்டாம். தீபாவளிக்கு என்ன செய்வதில் என்றால் சுத்தர் காட்டன் ஜரினையோடு, ஜரினையல்லாமல் எனப் புதியதாக அறிமுகப்படுத்தி உள்ளோம்.

எங்களுடைய சொந்தத் தறி, அதுவும் தலை முறையாக விநாயகரம் எனப்படும் வரடிக்ளாக யாளர்கள் என்ன விரும்புவார்கள் என்பதெல் லாம் அத்துப்படி. விஸையையும் எங்களால் சரி யாக அதிகமில்லாமல், தல்வ முறையில் தீர்ண் மிக்க முடிவிறது.

போச்சம் பள்ளி, வெங்கடகிரி, நெகமம், செட்டிநாடு, பாஸ்கரட்டன் என் எல்லா தரப்புப் புடைவைகளையும் வைத்துள்ளோம். பெண்கள் தூல் செலைகளை அதிகமாக இப் போது உபயோகிக்க ஆரம்பித்து இருக்கிறார் கள். அதனால் எங்களுடைய புடைவைகளுக்கு தல்வ வரவேற்பு இருக்கிறது" எனவிறார் பாஸ்கர்.

பேட்டி. பா. ஸ்கன் : ஜி. கரேஸ்



## ஆரோக்கியமான, சிக்கனமான சமைமலுக்கு

தூக்கில் தான்-கூடு துவைப் செண்டு என்னைப் இம்சையோ அல்லது குறைந்த என்னைப் அல்லது வெவ்வேப் அல்லது நெப் செண்டே சமைமலம் மேலும் உணவு ஒட்டுவதில் பாதிரியன் விநாயகரம் சமைமலம் கூட சிறை தூக்கில் தூக்கில் சமைமலம் என்னைப் மற்றும் சரிபெருகில் பசும் மிசைப்படுத்திதான் மேலும் உணவு குடுப்பதில் தூக்கில் சமைமலம் ஆரோக்கியமானதும், சமை-யாமை இருக்கும்

- உயர்ந்தமான தூக்கில் தூக்கில் தூக்கில்.
- உணவு அசைமலம், தூக்கில் தூக்கில் அசைமலம் பூசப்பட்டுள்ளமையால், கோட்டில் தூக்கில் உணவுகிறது.
- 2 ஆண்டுகள் உத்தரவாதம் கொண்டு.
- உறுதியான, குளிர்ச்சியான தோண்டுகள் எப்போதும் தூக்கில் வருவதில்லை
- உயர்ந்தில் ஒவ்வொரு தேவைக்கும் ஏற்ற வகையில், மூடியுடன் அல்லது மூடியின்றி சமைமலம் பரவலான அசைமலம்.



**ஹாக்கின்ஸ்.**  
நான் - ஸ்டிக்

1990-ம் ஆண்டு உயர்ந்தமான, உயர்ந்தமான

1990-ம் ஆண்டு உயர்ந்தமான, உயர்ந்தமான

**பாரம்பரிய சமையலுக்கான  
நவீன பாத்திரங்கள்.**

**ஹாக்கிங்ஸ் இடமிருந்து.**

1. பப்பாது: திரைத் துறையில் தற்போது சில இயக்குநர்கள், ஸ்டைல் லைபரரி உதவித்து வரும் பப்பாது மற்றும் செனாதி போது உதவித்து (6.35 மி.பி. துறையில் உள்ள) செனாதித்து. இவ்வகையில் ஆண்டுதான் பத்திரம் பதிவுப்படுகிறது.

[illegible][illegible]

**3.** பின்வரும் கேள்விக்கான, இரண்டு துண்டுகளாக  
ஒப்பிடுகையில் செய்காக்கவும். சென்னைவாசியாவும், மற்றும் மது-  
காப்பாத்தாவையும் நீண்டு உணர்வுபட்டவையும் உணர்வு மிகவும் விட வசதாமன  
வாசியும் பின்னில் கூறும். இரண்டு வகையான அனுபவமும் பின்னர் துண்டுகளாக  
ஒப்பிடுகையில் மரபாக இவ்வாறாக இரண்டு விதமாகவும். அந்த கேள்வியை  
கேள்வியாகவும், சான்றிதழைப் பெறுவதற்கு உத்தேசித்ததை நீண்ட 9 விட்டாகவும்  
கூறும் அளவாகவும் பெறப்பட்டு, உரையின் பின்னர், 10 வினாக்கள் மிகவும், இரண்டு

**சனமத்து மகிழ்**

**ஓய்யு.சுரள**

**பிரஷர் குக்கர் மற்றும் குக்வேர்**

● கிழக்கு ரிஷி குகைகள் மற்றும் குகைகள் என இரண்டு ஹாக்கிங் 5 கனரென்ட் உருவாக்கம் செய்யப்படுகிறது.

[illegible]

அனைவருக்கும் எமது தீபாவளி தல்வாழ்த்துகள்

## அதீர்ஷ்ட கற்களின் மகிமை

- மாதவி, ரங்கராஜபுரம், சென்னை. பல வருடங்களாக எனக்கு சரியான வேலை கிடைக்கவில்லை. எல்லா திட்டத்திலும் திம்புதி இல்லாமலும், ஊதியம் குறைவாக இருந்தது. தற்செயலாக லக்ஷ்மி பேம்லிக்கு விஜயம் செய்தேன். அவர்கள் என் ஐதகத்தை கவனித்து, ஆராய்ந்து பார்த்து தகுந்த கற்களை என்னை அணியப் பித்தார்கள். அதை அணிந்த பின்னர், மாதத்தில் எனக்கு திஸையாக உத்திபேசலும், நல்ல சம்பளமும் கிடைத்தது. இந்த தந்தியை லக்ஷ்மி பேம்லிக்கு மனமாரத் தான் தெரிவிப்பிறேன்.

வாழ்வில் சலவ செளபாக்கியமும், ஸ்துல்லரியமும் பெருகிட எல்லா பிரச்சனைகளிலும் வெற்றி பெற, ஐதகம், கைபேசை, என் கணிதம், கட்டை, கிரீஸ் மூலம் துல்லியமாக ஆராய்ந்து, உங்களுக்கு அதீர்ஷ்டக்கல் அளவிய பரிந்துரைக்க கட்டணம் ரூ. 101/- மட்டுமே. D.D/M.O. வாய் லக்ஷ்மி பேம்லி என்ற பெயருக்கு அனுப்பவும். (ரூ. 151/- வெளியூர் அளிப்பதற்கு)

ஒரிஜினல் ஐதி கற்கள், தலாத்திரைங்கள். தங்கம், உய்ந்த முத்து மற்றும் புதிப வேஷன் ஜுவல்லரி கிடைக்கும்.

எங்களிடம் வாங்கும் ஒவ்வொருவருக்கும், விநாயகர் அன்பளிப்பாக அளிக்கப்படும்



## LAKSHMI PEARLS GEMS & JEWELLERY

"ARIHANT VTN PRESIDENCY" Shop No. 4, 139, North Uman Road,  
(Near Panagal Park), T. Nagar, Chennai - 600 017. Phone : 8211263.

**SUNDAYS ALSO OPEN 10 A.M. TO 3.00 P.M.**

**மகிழ்ச்சியான தீபாவளிக்கு மகத்தான ரகங்கள்**

கைத்தறி, ரெடிமேட்ஸ். மற்றும் சேலைகள்

டி-ஷர்ட்/ஷர்ட் பிட் பேபி ப்ராக்/பாபா ரூட் <b>35/-</b>	பெட்ஷீட் / குடிதாள் <b>75/-</b>
பேண்ட் பிட் <b>65/-</b>	சேலைகள் பூ மீனாட்சி ஹைல் மட்டும் <b>95/-</b>
ஷர்ட் / டைட்டி <b>45/-</b>	ஹெஸ் மெஷீயுல்ஸ் <b>195/-</b>

இந்த விளம்பர கட்டிங்குடன்

ரூ. 500/- அதற்கு மேலும் வாங்கினால்  
ஒரிஜினல் ஹைதர்பாத் முத்துமாஸ (இலவசம்)

ரூ. 1000/- அதற்கு மேலும் வாங்கினால்  
பட்டாக்கள், க்லீட் பாக்கல் (இலவசம்)

**ஸ்ரீ மீனாட்சி ஹால்**

79, M.T.H. ரோடு.

பாடி தபால் நிலையம் எதிரில்

பாடி, சென்னை - 600 050.

**பாஞ்சாலி ஹால்**

173, புரணைவாக்கம் நெடுஞ்சாலை.

அரிராமி தியேட்டர் அருகில்

கெய்மீன், சென்னை - 10





என்றாய் தவீன மருத்துவ உலகில் நோய் வரும் முன்னதாக உடல் நலனைப் பாதுகாக்கவும், வந்து விட்ட நூற்றுக்கணக்கான நோய்களைப் போக்கு வதற்காகவும் பொதுவாக மருத்துவர்களால் சிபாரிசு செய்யப்படும் ஒரு விஷயம் நடைப் பயிற்சியாகும். குறிப்பாக இதய நோய் திபுணர்களும், எலும்பு நோய் திபுணர்களும் நடைப் பயிற்சியை இளமையிலிருந்தே மேற்கொள்வது, வயதான பின்னர் உடலில் ஏற்படுகின்ற பலவீனங்களைத் தீர்ப்பதாக அமையும்வகையானது.

மேற்கொள்ளும் நீரிழிவு நோயாளிகளுக்குப் பெரும்பாலும் இவ்வகையான களசியே தேவைநல்கலை என்பது நீரிழிவு நோய் திபுணர்களின் கருத்து.

ஆறு ஆண்டுகளுக்கும் மேல் தொடர்ந்து நடைப் பயிற்சியை மேற்கொண்டால் முதுகுவலியை விரைவில் வலுவாக உறுதியாகக் கூறுமேன் என்பது அமெரிக்க மருத்துவப் பத்திரிகை, 1977, 1978, 1979

# நலமாக வாழு



நடக்க நடக்க இதயத்தின் தளசை வலுவடைகின்றன. இதனால் உடல் உறுப்புக்களுக்கு இடைக்கும் இரத்தத்தின் அளவு அதிகமாகிறது. உடல் செல்களுக்கு அதிக ஆக்ஸிஜன் கிடைக்க உடல் கழிவுகள் முழுமையாக வெளியேற்றப்படுகின்றன. இரத்தம் வெகுவாக சுத்தம் ஆனதால், அதாவதிரிமமாக கொழுப்பு சேர்வது தவிர்க்கப்படுகிறது. இதன் மூலம் மாரடைப்பு ஏற்படுவது தடுக்கப்படுகிறது, என்று இதய நோய் திபுணர்கள் கருத்து தெரிவிக்கின்றனர்.

நடக்க நடக்க உடல் தளசை இறுக்கமாகின்றன. தளசு நாக்கள வலிமை பெறுகின்றன. இவற்றிற்கெல்லாம் இரத்தத்தின் அதிகமாக உள்ள சர்க்கரை உபயோகப்படுவதால் நீரிழிவு நோய் கூட்டுக்குள் இருக்கும். முதுகுவலி நடைப்பயிற்சியை

**(ஒரு பதிய)  
நடைப்  
பயிற்சி!**

முதுகுத் தளசை வலுப் பெறுவதால் முதுகெலும்பு உறுதியடைகிறது. இதனால் முதுகு வலி என்பதே இல்லாமல் போய்விடு



குறையுக்குத் தேவையான அரைக்கும் பொருளு ஒரு ஸ்திரீ பருப்பும் சேர்த்து அரைக்கும்படி ஒரு சகோதரீ எழுதி விடுத்தார். அதே போல் தேவையான சட்னி அரைக்கும் பொருளு அத்துடன் 2 ஸ்திரீப் பருப்பையும் சேர்த்து அரைத்துப் பாருங்கள். சட்னி கலையலோ கலைய தான்.

- ஆர். பாலா

கிறது. இதுபோலவே, தடைப்பதிற்சியினால் முழுவதும் மூட்டிலிருக்கும் திகைப்பொருளும், மூட்டைச் சுற்றியிருக்கும் தகைப்பொருளும் வலுவடைவதால் முழுவதும், மூட்டு வலியும் வராது. எனும்பின் அடாததி, தடைப் பதிற்சியினால் அநியமாவதால் முழுவதும் ஏற்படும் ஆஸ்டியோஓபோரஸிஸ் (Osteoporosis) தவிர்த்தப்படுகிறது என்பது எனும்பு நோய் மருத்துவர்களின் கருத்தாக உள்ளது.

இது மட்டுமா! மனத் தளர்ச்சி உள்ளவர்களும், தாழ்மை உணர்ச்சி உள்ளவர்களும் கூட தடைப் பதிற்சியின் மூலம் மனத் தளர்ச்சி தீயிடு மனமிழ்வும், புத்துணர்ச்சியும் கிடைக்கப் பெறுகின்றனர் என மருத்துவர்கள் கருத்து தெரிவிக்கின்றனர்.

தினமும் மூன்று கிலோ மீட்டர் தூரம் நடப்பதன் மூலம் தேவையின்றி உடலில் சேர்த்துள்ள கொழுப்பு கரைத்து, உடல் இணைப்பதன் இணைமையையும் புத்துணர்ச்சியையும் பெற முடியும்.

ஒரே வரியில் சொல்லப் போனால் மெலிந்த உடல், தெளிந்த முகம், சிறைவாண மனம், உடல் பலம், ஆன்ம பலம் இவை அனைத்தையும் ஒரு சேரத் தரும் ஒரு பெரும் சக்தியாக தடை விளங்குகிறது.

ஆனால், மெல்லக் கொல்லும் விஷம் போன்ற நுகர்வுக் கலாச்சார காலகட்டத்தில் வாழ்ந்து (விழ்த்து!) வரும் நம்மால் இதைப் பற்றியெல்லாம் நினைப்பதற்குதான் நேரமில்லை. வசதி, வளர்ச்சி என்ற பெயரில் நம்மையெல்லாம் கட்டிப் போட்டு வைத்திருக்கும் சுகம்வலமைச் சாதகங்கள் பொழுது போக்குப் பொருட் கடைகள் காலை விழித்தது முதல் இரவு உறங்கும் வரை போராடவே நேரம் சரியாக இருக்கின்றது. இதில் எங்கு எக்காக்கல், வாக்கில், ஸ்தாபித எல்லாம்... என்பதுதான் பெரும்பாலோரின்

எண்ணமாக இருக்கிறது.

எப்போதும்ல்லாத அளவு இன்றைய தலைமுறையினரை அதிகமான அளவில் நோய்கள் தாக்குவதைக் கண்டாலும், வந்த பின் மருத்து மாத்நிறைவின் மூலம் மட்டுமே அனாதை கட்டுப்படுத்த நினைக்கின்றோமே அன்றி, வரும் முன்னர் நம்மைக் காக்கும் முயற்சியில் 75% பேர்கள் ஈடுபடுவ திதவை என்பதே உண்மை. இதெல்லாம் மேல் தட்டு வாககத்தினரின் வாழ்க்கை முறை, சொகுசு வாழ்க்கையில் ஒரு அம்சம் என்று பல பேர் எளிதாக ஒதுக்கி விடுகின்றோம்.

'காலவிலிலும் மாணவிலும் வீட்டு வேலையாளுக்குத்தான் நேரம் சரியாக இருக்கிறது' 'எங்கள் குடியிருப்புப் பகுதியில் சாதாரணமாக நடப்பதற்கே ஒழுங்கான சாலை வசதி இல்லை', 'மன உறுதியுடன் ஆரம்பித்து செய்ததான் வந்தேன், மனழக காலம் ஆரம்பித்து தொடர் முடிவாவில் லையே' - இவை போன்ற குறைபாடுகள் தான் உலகத்து முயற்சிக்குத் தடைவாக உண்டெனில் அதனை கலப்பமாக வெற்றி கொள்ளலாம்.

இதுபோன்ற பிரச்சனைகளையெல்லாம் அலசி ஆராய்ந்துதான் நம்மாட்டுப் பெரியவர்கள் எனிய தடைப் பதிற்சி ஒன்றினை நமக்கு உருவாக்கித் தந்துள்ளனர். பல்வேறு அற்புதங்கள் மறைத்து போல இத்தடைப் பதிற்சியும் மறைந்து, இயற்கை மருத்துவ வல்லுனர்களால் இப்போது மீண்டும் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டு வருகிறது.

எட்டு தடைப் பதிற்சி என்று பெரியவர்களால் அறியப்பட்டு அனுபவிக்கப்பட்டு வந்த இது மிகவும் எளிதமாயானது. அதே சமயம் ஆச்சரியப்படத்தக்க வகையில் உடல் நலத்தை மட்டுமின்றி, மனிதனின் உள்ளம்

# கல்கி

7.11.99

தீபாவளி சிறப்பிதழில்...

## முதல் மறைத்துள்

பிரபஞ்சன் எழுதும்

— உருக்கமான  
தொடர்கதை ஆரம்பம்



## தெய்வ தரிசனம்

— ஒவ்வொரு வாசனும்  
ஒவ்வொரு ஆயத்தத்துக்கு  
அழைத்துச் செல்கிறார் ஆனந்தி

கூடவே,

## ஆஹா, ஆயுர்வேதம்!

— ஆயுர்வேத மருத்துவம் குறித்து முழுமையாய்த்  
தெரிவிக்கும், அன்றாட வாழ்க்கைக்கு உபயோகமான  
இணைப்புப் புத்தகம்





## REIKI & MAGNIFIED HEALING

ரேய்கி & மேக்னிட்டைபட் ஹீலிங்

தீயங்களும் சுற்றிக் கொள்ள முடியும், பலவாறு ஆண்டுகளுக்கு முன்பு பழக்கத்தில் இருந்த அற்புத சிவிரகை மூறை தான் ரேய்கி மிகச் சரியான காலத்திலே தோன்றிய பன்மட்டங்கு ஹீலிங் வாய்ந்த தெய்வீக சிவிரகை சக்திதான் மேக்னிட்டைபட் ஹீலிங். இரண்டுமே மருந்துகள் இல்லாத, பக்க விளைவுகளை ஏற்படுத்தாத சிவிரகைக் கலை. தனிப்பட்ட தீட்சை மூறை (Initiation) மூலம் அற்புதமான சக்தியை நம் கைகளில் பெறப்பட்டு தன்னுடைய மற்றும் பிறருடைய உடல் நோய்கள், (B.P., ஆஸ்துமா, டயபட்டி, மூட்டுவலி) மற்றும் மன நோய்கள் (பயம், Ignition, Depression, தாழ்வு மனப்போக்கம், ஞாபக மறதி) பறவாற்றை குணப்படுத்த முடியும்.

ரேய்கி மற்றும் மேக்னிட்டைபட் ஹீலிங் சுற்றிக் கொள்ள ஆன், பெண், வயது, கலாதித் தகுதி, மொழி, இனம், மதம், ஊர் வேறுபாடுகின்றி அனைவரும் ஏதற்கு கொள்ளப்படுவார்களே இததப் பயிற்சிகள் தேரில் மட்டுமே அளிக்கப்பட வேண்டும் தயவு அனுபவம், திறமையுடன் வகுப்புகள் ஆய்விவம் மற்றும் தமிழியல் வினாக்கி நடத்தப்படும்.

TRADITIONAL REIKI I - 1 DAY

REIKI II & KARUNA REIKI I & II } - 1 DAY

MAGNIFIED HEALING MASTERSHIP - 1 DAY  
MAGNIFIED HEALING CELEBRATION - 1 DAY

REIKI MASTERSHIP III A & B II - 2 DAYS

REIKI GRAND MASTERSHIP - 1 DAY  
KARUNA REIKI MASTERSHIP - 1 DAY

COURSE பற்றிய மேலும் விவரங்கள் பெற CONTACT:

Mrs. LAKSHMI NARAYAN  
(Magnified Healing/Reiki grand Master/)

37/1, Second Main Road, Kattaimagal  
Nagar, (Behind Kalki Office)  
Ekkeduthangal, Chennai - 600 097,  
Phone : 2323055



தரத்தில் No.1

கலையில் No.1

சுத்தத்தில் No.1

சிவபவத்தில் No.1

சுரோக்கியத்தில் No.1

# ஒனந்தம்

நல்லெண்ணெய்

No.1 நல்லெண்ணெய்

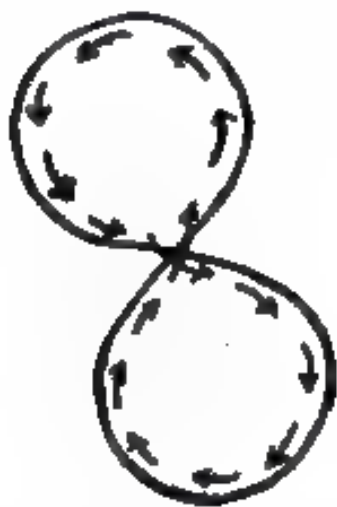
1942 ல் இருந்தே...

Waste Dealer in Unrepresented Areas

V.V.V. Arandham & Sons,

P.B. No. - 31, Virodhunagar - 626 901, Tamilnadu - INDIA.  
Ph: 04582 - 44413 / 43137

மற்றும் ஆன்ம நலத்திற்கும் வலுவூட்டக் கூடியது.



படத்தில் காட்டியுள்ளவாறு || போன்ற எண்ணை பத்துக்குப் பத்து அளவுள்ள சமதளப் பரப்பில் வரைந்து கொள்ளவும். வெட்டி வெளியாக அல்லது மொட்டை மாடியாக இருத்தால் நல்லது. காற்றோட்ட முன்ன ஹால் அல்லது அறைவாக இருந்தாலும் பரவாயில்லை.

வடக்கு திசையிலிருந்து தெற்கு நோக்கியோ அல்லது தெற்கு திசையிலிருந்து வடக்கு நோக்கியோ எட்டு வடிவில் சீராக நடந்து செல்வதுதான் இப்பயிற்சி. நடக்கும் போது பேசக் கூடாது.

எந்த உடற்பயிற்சியையும் அதிகாலை அல்லது மாலை வேளையில் செய்வது சிறந்தது என்கிற பொதுவான கருத்து இதற்கும் பொருந்தும். இருந்தாலும் தமக்கு உய்வு

கிடைக்கின்ற எந்த தேரத்திலும் இந்தப் பயிற்சியைச் செய்து பலன்பெற முடியும் என்பது இதன் தனிச் சிறப்பாகும். இருந்தாலும் சாப்பிட்ட உடனேயே இப்பயிற்சியை செய்வக்கூடாது. அதே போல மாத விலக்கின் போது பெண்கள் இப்பயிற்சியைத் தவிர்ப்பது நல்லது. மற்றபடி இப்பயிற்சியை மேற்கொள்ள எந்தச் சட்டுப்பாரும் இல்லை.

மற்ற எந்த உடற்பயிற்சியையும் செய்யும் முன்னதாக இதனைச் செய்வது நல்லது. ஜாகிங் செல்பவர்கள் கூட அதற்கு முன்னதாக இதனைச் செய்வது நல்லது.

இப்பயிற்சியை 15 நிமிடங்கள் தொடர்ந்து செய்ய வேண்டும். 15 நிமிடங்கள் வரை எஃப் பது குறைந்தபட்ச தேரம்தான். 30 நிமிடங்கள் வரை செய்தால் பலன் அபரிமிதமாகக் கிடைக்கும்.

உயிர் வாழ்க்கைக்கு அடிப்படையான பிராண சக்தியை அளக்கும் ஆக்ஸிஜனை மிகுந்த அளவில் பெற்று, அதன் மூலம் உடல், உள்ள இயக்கங்களை சீராக வைத்திருக்கச் செய்வதுதான் இந்த எட்டு நடைப் பயிற்சியின் அடிப்படைத் தத்துவம். பயிற்சியை ஆரம்பித்த 15வது நிமிட அளவில் இருநாசித் துவாரங்களின் வழியாகவும் மூச்சுக் காற்று உள் சென்று வருவதை உணரலாம். இடைவெளி விடாது தினமும் பயிற்சியைச் செய்து வரும் அனைவரும் பதினைந்து நாட்களுக்குள்ளாகவே இந்த அனுபவத்தைப் பெற முடியும். உடலின் தன்மையைப் பொறுத்து ஒரு சிலருக்கு சில நாட்கள் கூடுதலாகலாம். இரு நாசித் துவாரங்களின் வழியாகவும் மூச்சுக் காற்று சென்று வருவதைத் தென்பது ஆற்றல்கள் செலுப்படத் துவங்கி விட்டதற்கான அறிகுறியாகும். இதனால் தான் பதினைந்து நிமிடங்களுடன் பயிற்சி



மாங்கொட்டையைத் தூக்கி எறிந்து விடாதீர்கள். கொட்டையை உடைத்து அதன் பருப்பை எடுத்து நன்றாகக் காயவைப்புகள். காய்ந்த பருப்பைத் தூளாகச் செய்து பத்திரப்படுத்தி வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அந்தத் தூளில் ஒரு தேக்கரண்டி அளவு எடுத்து ஒரு தேக்கரண்டி தேனில் கலந்து சாப்பிட்டால் வயிற்றுக் கடுப்பு, மூலநோய், இரத்த பேதி முதலியவை உடனே நிற்கும்.

- சி. கௌரி





மிக்களில் அரிசி உப்புமசவுக்கு உடைத்தபின் சவ்வடைவில் சலித்த தரல் மாவை, மோர்க்கவி கொழும் போதும் பஞ்சுமிலாவிற்றும் சேர்த்துக் கொண்டால், சிறக வாய்க்கையுடன் குவியாக இருக்கும்.

- எட்டகவி கத்தனம்



சிலைய நிறுத்திக் கொள்ளாமல் மேலும் பதி ணைந்து நிமிடங்களுக்கு அதனை தீட்டிக்கல் சொகுஸி ஆலோசனை தரப்படுகிறது.

இவ்வாறு மேற்கொள்ளப்படும் தடைப் பரிநீர்ப்பிணால் வழக்கமான கவாசத்தினால் பெறுவதைவிட கூடுதலாக ஈத்து சிலோ ஆக்ஸிஜனை உடல் பெறுகிறது. இதனால் மார்புச் சளி ஏற்பட்டிருத்தால் முழுமைவாக அது நீக்கப்படுகிறது. நடத்து கொண் டிருக்கும்போது தொண்டை வழியாக சளி வெளியேற்றப்படுவதை தன்றாக உணர முடியும். வெளியேறும் இச்சளியை உடனடியாக துப்பியிருதல் நலம்.

குளிர்ச்சியினை ஏற்படும் மூக்கடைப்பு, தலைவலி போன்றவைவும் உடனடியாக சரி யாவதை உணரலாம். உடனடியாக என்றால் இப்பயிற்சியை ஆரம்பித்த அன்றே என்று பொருள் கொள்ள வேண்டாம். இப்பயிற் சியை ஆரம்பிக்கும் முன்னரே இத்தொல் னைகள் இருந்தால் சரியாக சில நாட்கள் ஆகலாம். இப்பயிற்சியைத் தொடர்ந்து செய்து வருவதில் மூக்கடைப்பு, சளி போன்ற தொல்லைகள் ஏற்பட்டால், பயிற்சி யைச் செய்யும்போது அகலுது செய்து முடித்தபின் சரியாகிவிடும். எமது அநுப வத்தில் பயிற்சியை ஆரம்பித்த ஒரு சில வாரங்களுக்குப் பின்னர் சளியால் மூக் கடைப்பு என்பதே இப்போதெல்லாம் அறவே இல்லை. இன்றோவர் போன்ற சாத

னங்கள் எவதும் பயன்படுத்த வேண்டிய அவசியமே ஏற்படாது.

எட்டு வயதில் கற்றிசு கற்றி வருவதால் சளிக்குக்கும் நல்ல பயிற்சி கிடைக்கிறது. இதனால் கண்பாரியை தெரிவடைவதுடன் காது மேலும் திறனும் அதிகரிக்கின்றது. சிராச தடைபின் மூலம் இரத்த அழுத்தம் உட்குத்து இருக்கிறது. பாதவலி, மூட்டுவலி போன்ற தொல்லைகள் இருத்தாலும் நிவரணம் கிடைக்கும்.

எந்த ஒரு செயலாகச் செய்யும்போதும் மனதை ஒருமுகப்படுத்தி செய்வ வேண்டும் என்ற கருத்தை அனைவரும் வலியுறுத் துவர். இந்த எட்டு தடைப் பயிற்சியில், 8 வயதில் நடக்க முற்படும் போது தானாகவே தமது கணம் முழுவதும் செயலிலேயே குளி ரித்து, இதனால் மனதை ஒருமுகப்படுத்தும் பயிற்சியாகவும் இது அமைகிறது. மன அமைதி கிட்டுகிறது. திணைவாற்றலைப் பெருக்க வழிவகுக்கும் இது மாணவர்களுக்கு மிகப் பெரிய வரப்பிரசாதமாகும்.

வயதானவர்களுக்கும் நடக்க இயலாதவர் களும் இப்பயிற்சியை எப்படிச் செய்ய முடியுமென யோசிக்கத் தேவையில்லை. சக்கர வண்டியில் அமர்ந்தகாறே எட்டு வடி யில் கற்றி வந்து அவர்களாலும் இப்பயிற்சி யின் பலனைப் பெற முடியும் என்பது இதன் சிறப்பாகும். பாதவலி, மூட்டுவலி நிவாரணம் தவிர மற்ற அனைத்துப் பலன்களும் அவர் களுக்கும் கிட்டும்.

அனைத்து மக்களும் இப்பயிற்சியை மேற் கொள்ளும்போது, மனநி தனம் மேம்படும்; மனிதர்களிடையே நல்லிணக்கம் ஏற்படும்; சமுதாயத்தில் அமைதி நிலவும். ஒரே வாரியில் கூறினால், ஒட்டுமொத்த சமுதாயத்திற்கே நல்லது என்று இயற்கை மருத்துவர்களால் பரிந்துரைக்கப்படும் பயிற்சியாக இது விளங்குகிறது.

இவியும் என்ன! நேரமில்லை, செய்வதற் குக் கடினமாக இருக்கிறது, மனமுயால் தொடர்ந்து செய்ய முடியவில்லை, வீடு உள்ள ஏரிவா வசதிப்படவில்லை என்ற எந்த சாக்குப் போக்கும் சொல்லாமல் உடல், உண்கம், ஆன்மா மூன்றிற்கும் நலமும் பலமும் தரும் காச, பணம் செலவில்காத இந்த எட்டு தடைப் பயிற்சியை தாந்தோறும் செய்து நலமிமாடு வழலாமோ!

— பூங்கோதை கிருஷ்ணராஜ்





# ஆத்ரேயா <sup>TM</sup>

ரெடிமேட் ரனிகைகள், பெட்டிகோட்டு, - தைட்டன்



உங்கள் தோற்றத்தில் ஓர் அழகான மாற்றம் உடனடிவாக!!

சகல ஐஸ்வர்யங்களையும் பெற்று தலமாய வாழ எங்களுடைய  
இதயபூர்வமான தீபாவளி தல்வாழ்த்துகள்.

ஆத்ரேயா கார்மென்ட்ஸ்



**PERFECT FITTING - BEST QUALITY**

**ATHREYA CARMENTS**

1, Jambulinga Street, (Entrance from Valluvar Kottam High Road),  
Nungambakkam, Chennai - 500 034

Phone: 522 5586 Fax No: 560076. Tlx: 041-6753 RAJA IN

E-Mail: INTERNET: Prasanna@md2.vsnl.net.in

<http://www.ityol.com/athreya>

# II

பெண்டுகலம் சக்திபையும்  
பிரமிடு சக்திபையும்  
வாழ்க்கைக்குப்  
பயன்படுத்தும் முறைகள்

பெண்ணுலம் சத்தியவேஷம், பிள்ளிது சத்தியவேஷம், விரிவாக விரிவாக அபரணைப் பயன்படுத்தி வரலாற்று ஏதுமும் சிங்கப்பூரத்தை எப்படி தீவு கட்டாது எப்படி தீயிடு விரிவாகிறது இந்த விரிவாகிறது பி.சி. கணேசன், எஸ். ராஜபக்சே

 $1.14 \times 10^4$ 

DATE: 05-27-09

அழகுபடுத்தும்  
பயூட்டி பார்லர்  
ஒப்பனை  
முகநறுகள்

[illegible]

இதற்குரிய தகவல் கீழ்க்கண்டவாறு.

அறிவு புகட்டும்  
அயல்நாட்டுக் கணினிகள்

கியது. குற்றங்கள் தவிர்த்தல், உயிர் காப்பது, இவ்விதமாகத்தான் காவலாளிகள் தொகுப்பு எவ்வளவு நடைமுறை எடுத்துக் கொண்டாது, ஆதிக்கம் செலுத்தவில்லை என்பது பற்றி வினா எழுந்தது.

தலைவர்: செல்லுபடியாகியது, த.பெ. எம்.எ. 557, 1977. கொள்கையாக மட்டுமே ஏதாவது கொள்கையாகியிருக்காது, கொள்கையாகியிருக்காது.

**தாய் பிச்சைக்காரன்**

விநாயகப் பெருமானின் எண்ணி  
வடங்கா நாமங்கள் அவற்றின் நிறா  
யங்கள் மற்றும் பழமொழிகள்  
என்று 'தும்பிகளையார்' பற்றி  
ஆனந்தது விவரங்களையும் சொதி  
துள்ளார். ஆசிரியர் க. சித்ரா.

1965 - 66 விலை ரூ. 2.50  
தேவலாதித்தா பதிப்பகம், 102,  
எஸ்.எஸ்.புரம், "ஊ" பிராக், சென்னை - 600 012  
மேலது, ஒட்டி, சென்னை - 600 012

المجلس

நிறைவேற்றத் தொகுப்பு. வாழ்வின அடிமட்டத்தில் இருப்போரின் அவலங்களைப் படம்பிடித்துக் காட்டுகிறது. ஒவ்வொரு களத்தாரும், ஆசிரியர் ஆரம்பித்து இளம்பிழை.

பக் - 129 வினா எண் 2599  
 (வெளியீடு - விசாலாட்சி)  
 திருவனந்தபுரம், 5.7. கெண்டிதாபுரம் மடம்  
 சாலை, இராஜாஜிபா-லா, சென்னை  
 . 14)

**பன்னிருதரககஞ்சம் பலஞ்சுறுகும்**

[illegible]

1976 - 1977      வினா எண் 20199  
 (பெரியார் சிந்தனையின்) 10/1, நாயுடுவாறு  
 தெரு, திருச்சி, தென்மேற்கு (2)

ஸ்ரீ வேங்கடேச சுப்பராதம்  
மற்றும் கோலித்த நாமாவளி

[illegible]

**தன்சனசிப் புகர்ப்புபாடு**

குழந்தை மற்றும் பெற்றோருக்கு  
நினைவே உண்டாகும் பிரச்சனை  
களைப் போடப் பிடித்துக்காட்டி ஆவற்  
திலுக்கு ஒரு தீர்வை கூறுவாரா  
ஆசிரியர் ஜீன்ஸ் சுப்பிரமணியன்  
பல்வேறு பத்திரிகைகளில் இளை  
தலைமுன்னின்று எழுதுகிறார்  
இவரது கட்டுரைகளின் தொகுப்பு





ஒரு கண்ணசைவு போதும்  
உலகம் என் கைவசமாகும்



புதிய  
குயிக்  
ட்ரையிங்  
ஐ-லைனர்

என கண் கருண்டை அழகிய  
விளக்கம் தராதீர்  
காக்கி உன் புது புது அலங்கார  
தருவது. காக்கி பெய்து ஐ-லைனர்  
தரும் தாள முழுவதும் கவனயாத  
கவனம் அழகு ஒளிவாம். இந்த  
ஆழ்ந்த அழகின் கவனயாத தீட்ட  
ஒத்தும். இப்போதும் புதிய  
குயிக் ட்ரையிங் ஐ-லைனர்  
தாங்கியிருக்கிறது. காக்கி  
கவனம் தராதீர். புது புது அலங்கார  
தரும் தாள முழுவதும் கவனயாத  
கவனம் அழகு ஒளிவாம்.



விண்ணைத்தொடும் அழகு

**LAKMÉ**





உண்டு. இது மிகவும் அபாயகரமானது. இது ஒரு கம்பியில் சொருகப்பட்டிருக்கும். இதை சிறுவர்கள் ஈகையில் பிடித்துக் கொளுத்தும் போது அது திண்சொறி சமுத்தராய் மேலே தெருபுகள் படும். இந்த விஷணு சக்கரம் சரியாக செயல்படாவிடில் வெடித்து துமக்கு பாதிப்பை உண்டாக்கக் கூடியது.

இப்பொழுதெல்லாம் தீபாவளி சமயம் களில் கூரை வேயப்பட்ட பல சூடகங்கள் பற்றி எரிவித்து சரஸ் சரதாரணமாகி விட்டது. இதற்கு முக்கிய காரணம் தீபாவளியை போது விடப்படும் ராக்கெட் போன்ற வானியல் பறக்கும் பட்டாளங்கள்.

எங்கள் வீட்டில் கூட ஒரு சமயம் இந்த ராக்கெட்டினால் வீட்டை பற்றி எரிவக் கூடிய நிலைமை உண்டானது. இது தவிர முன்பு உள்ளவதவிட இப்பொழுது அருகாமாடிக் கிடக்கின்ற அநிலம் இந்த ராக்கெட் உபரே சரிவர எழுப்பாமல் பக்கவாட்டில் சென்று பல பனாடகளில் உளை விட்டிருப்பதே கூட சென்று விடுகின்றது.

எனவே இயன்றவரை பெற்றோர்கள் பட்டாளங்களை வாங்கும்போது இந்த விஷணு சக்கரம், ராக்கெட் போன்றவற்றை வாங்கி வராத தவிர்ப்பது நல்லது. இதனால் தாமத நமனம்ச் சுற்றி உள்ளவர்களும் சந்தோஷமாக தீபாவளியைக் கொண்டாடலாம்.

கறுசுறு வற்றி கொளுத்துவதற்கு மிக ஆவத்தமாக இருக்கும் எரிந்து முடித்தபின் அந்தக் கம்பி மிகுந்த சூடாக இருக்கும். இது ஆறபல் மணி நேரம் கூட ஆகும். எனவே கறுசுறு வற்றி கொளுத்தும் முன் பழைய சட்டகம், இரும்பு பக்கெட் (அ) டப்பாக்கள் போன்ற வற்றா எடுத்து அதில் பாதிபுசவு தண்ணீர் விட்டு அதை அருகில் ஒரு மூலையில் வைத்து, கறுசுறு வத்தின் எரிந்த பின் அதே போடாமல் அந்த இரும்பு பக்கெட்டில் போட்டு வரலாம். பின் காளையில் அதை எடுத்து குப்பைத் தொட்டியில் போட்டு விடலாம். இவ்வாறு



செய்வதால் பலர் அதே போடப்பட்ட சூடான கறுசுறு வத்தினால் காயோ, கையோ பட்டு புண்ணாவதை எவ்நிலை தவிர்க்கலாம்.

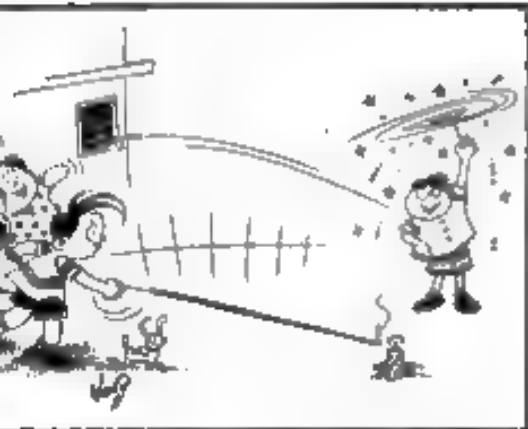
தீபாவளி கோபுரத்தின் வண்ணமயமான ஒளியில் தண்ணை மறக்காதவர்கள் யாருமே விலகலை அப்படி அது சிறியவா, பெரியவா என்ற அளவுகளையும் மெய் மறக்கச் செய்யக் கூடியது. இதுபோன்ற சில சமயம் அது சரியாக செயல்படாவிடில் கோபுரம் கொளுத்தப் பட்டவுடன் (அ) கொளுத்திய சிற்று நேரத்திற் குறை வெடிக்கும். அப்பொழுது மிக வெப்பமான தீப்பிழம்புகள் தாளை புறமும் தெறித்து பாதிப்பை உண்டாக்கும். எனவே இயன்ற வகையில் மிக சிறிய சூழ்நிலைகளான விட்டு போர்த்தை கொளுத்தச் செய்யக் கூடாது.

அதேபோல் கோபுரத்தை கொளுத்த தாடா, பாடக, கறுசுறுவற்றி போன்ற நீளமாக உள்ள எரியும் பொருள்களைக் கொண்டு கொளுத்த வேண்டும் மததாப்பு, தீப்பெட்டி போன்றவைகளின் மூலம் கொளுத்தக் கூடாது. இதனால் கோபுரம் கொளுத்தும் போதே வெடித்தாலும் கொளுத்துபவர்களுக்கு தீக்காயம் ஏற்படாது. சில சமயம் இவ்வாறு கோபுரத்தை விட்ட குனிந்து கொளுத்தும் போது அது வெடித்து களை, மூகம் போன்றவை பாதிக்கப்பட்டு அவர்கள் எங்கெங்கும் சிகிச்சைக்கு வந்ததுண்டு.

### வெடிகள் -

வெடிகளாகையில் அணுகுண்டு (Atom Bomb) போன்ற மிக அதிக சக்தித்துடன் வெடிக்கக் கூடிய வெடி வகைகளை சிறுவர்களுக்கு வாகி கொடுக்கக் கூடாது. இதனால் எதேனும் பாதிப்பு ஏற்பட்டால் அது மிகக் கடுமையானதாக இருக்கும்.

சில சிறுவர்களுக்கு வெடிவை ஈகையில் பிடித்துக் கொளுத்தி அது வெடிக்கும் முன்பு வாகி எறிவதில்தான் சந்தோஷம். அப்படி செயல்படும்போது தான் ஒரு பெரிய ஹீரோ போல எண்ணுவதுண்டு. ஆனால் பலசமயம்



இப்படி வெடிக்குமா போது வெடிப்பவருக்கோ (அ) அருகில் கற்றி நின்று வேடிக்கை பார்ப்பவர்களுக்கோ கட்டாயம் தீக்காயம் ஏற்படும். வகையில் வெடி வெடித்து அதனால் காயம் பட்டவர்கள் ஏற்குமுடியாத ஒரு நெருங்குக் குறைந்தது ஒருவராவது இருப்பர். இவ்வாறு வகையில் பிடித்து வெடிக்கக் கூடாது என்று டெர்மியலிசம் சிறுவர்களுக்கு தக்கபடி சொல்லி புரிய வைக்க வேண்டும்.

சில சமயம் சிறுவர்கள் தூக்கம் விட்டபின் மனத்தில் கவரின் போல் வெடிவாய் எவத்துவிட்டு (அ) நடுத்த நெருவில் எவத்துவிட்டு விட்டபின்னர் கொள்ளு ஒளிந்து கொள்வா. வெடி, வெடிக்கும் சமயம் வெடி அங்கு இருப்பதை அறிவாதவர்கள் நெருவில் சொல்லி கொள்ளாடிருப்பர். அப்பொழுது வெடி வெடித்து பலத்த காயம் அடிக்கடி ஏற்படும் ஒருமுறை அதிக சக்தி எவ்வாறு ஒரு அடிக்கொண்டு ஒரு மனில் கவரின் போல் எவக்கப்பட்டு கொள்ளுதப்பட்டிருந்தது. அது பற்றி அறிவாத ஒரு வயதான பெண்மணி அதை அருகில் சொற்றபோது அந்த வெடி, அவர்களின் கை அருகே வெடித்து விட்டது. இந்நிலை அந்தப் பெண்மணிக்கு ஒரு பக்க காயு செவிடாகி விட்டது.

சில சிறுவர்கள் பெட்டாங்குச்சி, சிறிய பாளக்கா போன்றவற்றை வெடியில் வீது வலுத்து சில வெடிவாய் வெடிக்கச் செய்வாறு வர். வெடி வெடிக்கும் போது அந்த மேசைகளால் போரூள் போன்ற தூக்கி எறியப்படுகிறது இதுவும் பல சமயம் காயத்தை உண்டாக்கிவிடும்.

மேலே சொன்னவர்களில் பல சிறுவர்கள் ஒரே மனத்தில் பல இடங்களில் வெடிவைக்கொருத்திவிட்டு வேறு பக்கமாக ஒலிவர். ஆகவா தூங்கிவிட்டவர்களை இவர்கள் ஓடும் பருதியில் கடிவாறுக்குத் தெரியாமல் வேறு ஒருவன் வெடிவை பற்றவைத்து இருப்பான். அந்த வெடி வெடித்து அவனுக்கு பாதிப்பை

உண்டாக்கும்.

சில சிறுவர்களுக்கு எவ்வளவு ரூபாய்க்கு பட்டாக்கள் வாங்கிக் கொடுத்தாலும், நெருவில் வெடிக்காத பட்டாக்களை எடுத்து அதை வெடிக்க முயற்சி செய்வர். அப்பொழுது அது வரை வெடிக்காத அந்த வெடி நிமிர்வான வெடித்து அவர்களின் கையை புண்ணாக்கும்.

சில சமயம் சிறுவர்கள் இந்த வெடிக்காத பட்டாக்களை சேகரித்து அள்ளிவைப்பிட்டு ஒரு பேப்பரில் கொட்டி, பின் அதை எரிப்பர். ஆனால் மேற்கூறிய இரண்டு வகை செயல்களும் மிக மிக ஆபத்தானவை. ஒவ்வொரு நீள வளியின் போதும் மேற்கூறிய இரண்டு செயல்களால் கையைப் புண்ணாக்கிக் கொண்டு 2 (அ) 3 பேராவது ஏற்கனிடம் வருகின்றனர்.

## பட்டாகம் பெண்களும் -

பெண்களும் விரும்பி பட்டாக வெடித்து மகிழ்வின்றனர். பெண்கள் பட்டாக வெடிக்கும் போது சில்க் துணிகளை அணியாமல் காட்டம் போன்ற துணிகளை அணிவது தவறு. இந்நிலை துணிகளில் எளிதில் பற்றாது. அப்படி பிடித்தாலும் எளிதில் அவைக்க முடியும்.

மேற்கூறிய முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை மேற் கொள்ளுவதன் மூலம் நூற்றுக்கு நூறு சதவீதம் அசம்பாவித வெடி, விபத்துக்களை முற்றிலுமாக தடுக்க முடியும்.

## தீபாவளி பண்டுகளை எப்படி பல நேரயுற்றவர்களை பாதிக்கிறது?

### பட்டாக புளகையும் ஆஸ்துமாவும் -

ஆஸ்துமா உடையவர்களின் முதல் சத்து தீபாவளி பட்டாக புளகதான். தீபாவளி பண்டுகளையும் அதிகாணவியேயே வெடிக்க ஆரம்பித்து விடுகின்றனர். அப்பொழுது பனி அதிகம். உத்தப் பனியுடன் இந்தப் புளகையும் சேர்ந்து ஸமாக் (ஈரம்) ஏற்படுகிறது. இது கலைய நெருதேரம் பிடிக்கும். எனவே ஆஸ்துமா நோயாளிகள் இந்த ஸமாக் களைத்து வெயில் வந்த பிறகே வீட்டைவிட்டு வெளியே வருவது தவறு.

### பட்சணமும், சர்க்கரை வியாதி யும் -

சர்க்கரை வியாதி உள்ளவர்களின் மனோ வலிமைக்கு மிகப் பெரும் ஈடாகவாக விளங்குவது இந்த பட்சணமாக் கவரும் ருசியிக்க பல வகை பட்சணங்களேயாகும். எவ்வளவு கட்டுப்பாடு உடையவருக்கும் இந்த பட்சணங்களை கண்டவுடன் இதை சாப்பிட வேண்டும் என்ற எண்ணத்தைத் தடுக்க இயலாது. சிலா மிகுந்த அளவு சாப்பிட்டுவிட்டு பின்னர் இரத்தத்தில்

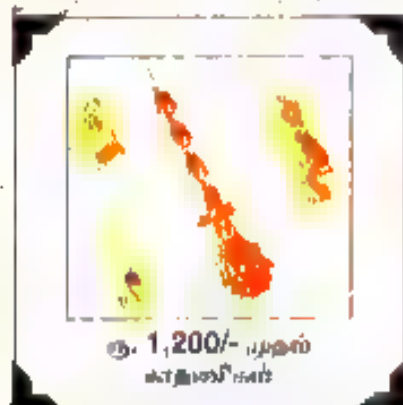
ஆரணி வ.உ.சி. நெருவில் ஒரு கனடையில் என்னைக் கவந்த புதுமையான விளம்பரம் -

"கன்னித்தீவு கதை முடியும் வரையில் கடன் கிடையாது!"

தகவல் : முன்னிப்பட்டு கண. சிவகுமார்



# எங்கள் சுபமுகூர்த்த படைப்புகள்



மணம் மகனாக, தனித்தனியாக வியக்கவாய்க்கும் சுபமுகூர்த்த  
ரத்தங்கள். தனிவருத்து நிதிவள்ள நலம் நலங்கள், இந்நிதி,  
மணம் மணம் மணம் மணம் மணம் மணம் மணம் மணம் மணம்  
மணம் மணம் மணம் மணம் மணம் மணம் மணம் மணம்  
மணம் மணம் மணம் மணம் மணம் மணம் மணம் மணம்

**TANISHQ**  
PRECIOUS JEWELLERY  
GUARANTEED BY TITAN

**தனித்த மோதும்:**  
கிளைய் கோட்டை 34, கந்திபுரம் தாண்டி, சென்னை 600 086. தொ. கு. 8220409, 8264368.  
184, வடக்கு மோட்டி தொ. மணம் 625 001, தொ. கு. 745295  
TAS கல்யாணம், 22-6, மெய்யப்பர் காலடி, மெய்யப்பர், திருச்சி 620 001 தொ. கு. 419464  
தொ. 52, 53 கோட்டி, தூர் என். பரம் கோமுகத்தர் 601 002 தொ. கு. 453043.  
AVK தூர்மேல், திரு. பஸ் ஸ்டாண்டி எதிரில், தொ. 343, குமாரி பிரதான காலடி, சென்னை 600 004.



சர்க்கரை எவரெஸ்ட் அளவுக்கு ஏழி பின் அவர்கள் பல அலாதிக்குள்ளாவா.

எனவே சர்க்கரை விவாதி உள்ளவர்கள் தீபாவளியன்று மட்டும் பலவித பட்சணங்களை உண்ணலாம். ஆனால் ஒவ்வொரு வகையில் மிகக் குறைந்த அளவே உபயோகிக்க வேண்டும். அதற்கேற்ப நினைவினை அளவை அன்றும் அளவுத் தொடர்த்த ஒருவரமும் குறைத்து விட வேண்டும்.

அத்துடன் சர்க்கரைகளை அளவாக எடுத்துக் கொள்ளும் மருத்துவனை விடாமல் சாப்பிட்டு வரவும் முடிந்தால் அந்த ஒரு வாரம் மட்டுமாவது பசை பாகற்காய் சாறு சாப்பிட்டு வரலாம்.

கூடுதலாகத் தெரிந்தவம் சாப்பிடலாம். உண்மையில் வெங்காயம், பூண்டு, வெள்ளரிக்காய் போன்றவற்றை அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

தீபாவளி முடித்து 10 நாள் ஒருமுறை உடம்பம் இரத்தம் மற்றும் சிறுநீர் இரண்டையும் பரிசோதித்து அதில் எவ்வளவு சர்க்கரை உள்ளது என அறிவ வேண்டும்.

**தீபாவளிபும், அதிக இரத்த அழுத்தமும் -**

அதிக இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள் என்னென்ன காரணங்களை குறைவாக சாப்பிடுவது நல்லது. அவசியப்படாதவெளியே அவர்கள் வெளியே போவதைக் குறைப்பது நல்லது. ஏனெனில் தெருவில் நடந்து செல்லும் போது அவர்கள் அறிவாமல் பட்டாக்கள் அவர்கள் அருகில் நிமிர்வென வெடித்து விட்டால் அவர்களுக்குக் காயம் படா விட்டாலும் நிமிர்வென ஏற்படும் அந்த அதிர்ச்சியில் அவர்களின் இரத்த அழுத்தம் இரத்த அழுத்தமும் மேலும் அதிகரிக்கலாம்.

**அதீர்வமும், தீபாவளி மருத்தும் -**

தீபாவளி சமயத்தில், ஊனவளையும் கலரக் கூடிய பட்சணங்களை அதிக அளவிலும் (அ) வெறும் வயிற்றிலும் (அ) உணவுக்குப் பதிலாகவும் பலர் சாப்பிடுவதால் அதீர்வம் உண்டாகிறது. அதிக எண்ணெய் மற்றும் இனிப்புப் பொருட்கள் எவ்வளவு தீர்வமும் காயம் வயிற்று உப்பம், வாயு, புண்பெய்ம், சில சமயம் வாந்தி, பேதி போன்றவை உடம்பு ஏற்படும். இதற்களவே அக்காலத்தில் தீபாவளி மருந்து செப்து பயன்படுத்தி வந்தனர்.

தீபாவளி மருந்தில், சதபுஷ்ப, கத்து தனிபா, மிளகு, வாங்கிலங்கம், கருஞ்சீரகம், திப்பயீர், சிறுநீரகப்பூ, இலவங்கம், ஏலம், இலவங்கம் பட்டை இவை கலந்துள்ளது. இதைச் சாப்பிட்டு வதால் அதீர்வம் நீங்கும்.



ஜன்கிரி செய்த பிறகு, அதன் மீது வண்ண தேங்காய்ப்பூ துருவலை தலி, பிறகு கொடுத்தால் லித்யாசமான கைவலம், பளக்க அழகாவும் இருக்குமே!

- பேரூர் ஆர். சீதா

இதைச் செய்ய முடியாதவர்கள் (அ) செய்துத் தெரியாதவர்கள் 'இமகாப்' சின்ன கொள்கிற கண்டி வேலியா வாங்கி சாப்பிடலாம். இதில் தேவ, நெய் கலந்திருக்கும் இந்த இரண்டையும் விரும்பாதவர்கள் அவதூறாக எவ்வெரு மருந்து உள்ளது. இதை வாங்கி ஒரு மண்டி அளவு மூன்று வேளை வேதநீய் கலந்து சாப்பிடலாம்.

**முதல்தலி -**

யாருக்குத் தீக் காயம் ஏற்பட்டாலும் உடனே அப்பகுதியில் குளித்த நீர் விட்டு நன்கு கழுவ வேண்டும். பின் கத்திரை வெள்ளைத் துணி கொண்டு துடைத்து விட்டு வரம் போக ஆறு விட வேண்டும். இரத்தப் பெருக்கு இருந்தால் வெள்ளைத் துணிவாக குளித்த நீரில் தளர்த்து காயத்தின் மீது கற்றிக் கட்ட வேண்டும். பின் எவ்வளவு சீக்கிரமாக மருத்துவரிடம் செல்ல முடியுமோ அவ்வளவு சீக்கிரமாக சென்று சிகிச்சை பெற வேண்டும்.

சிலர் தீக் காயங்களில் காம்பிஸ் கொடி, சர்க்கரை, கிரீஸ், கவையாடி, துளிகட்ட சாமல்ஸ் போன்றவற்றை வைத்துக் கட்டுகின்றனர். இது மிகவும் தவறு. சில சமயம் இதனால் புள்ளியில் இருமிக்க உட்புத்து பல பாதிப்பை உண்டாக்கும். பட்டாணஸ் (101010) என்னும் இரண்டினால் தோய் உடம்பம் இத்தோய் வந்தால் அதற்கு மருந்தே இல்லா ஆனால் இத்தோய் வராமல் இருக்க தீப்புன் (அ) அடிப்பட்ட காயம் ஏற்பட்டவுடன் 71 மணி நேரத்திற்குள் டீ.டி. (T.T. Injection) கலி போட்டுக் கொள்ள வேண்டும்.

மேற்கூறிய முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ளாதவன் நலம் அளவிலும் சந்தோஷமாக தீபாவளிப் பண்டிகையை கொண்டாடலாம்.

அனைவருக்கும் என் தீபாவளி நல்லாழ்த்து உன்.

- டாக்டர் எஸ். கண்ணன்

# செறியு தள்ளுங்க!



ஒவ்வொரு ஆளந்தா  
பிரஷர் குக்கர் மற்றும்  
ஒரு டப் பிரஷர் பேன்  
(மேல் 100 அடிக் கொள்ளவூடன்)  
வாங்கி ரூ.554/- வரை  
மிச்சப்படுத்துங்கள்.

ரூ. 9, 7.5, 10 & 12

கிப்பர்களுக்கு மட்டுமே

முத்தங்கள்! இச்சலுகை

ஸ்டாக் உள்ளவரை மட்டுமே

ரூ. 554/- வரை  
சேமிப்புகள்



10

ரூப.  
உத்தரவுகள்



## ஆனந்தா

பிரஷர் குக்கர்

**கூந்தல்**  
பாதுகாப்புப் பற்றிக்  
கூறுவிறார் மஹா  
அழகு நிலையம்  
எனும் பெயரில்  
சென்னை  
மயிலையில் பூட்டி  
பார்லர் வைத்துள்ள  
மகாலக்ஷ்மி.

**ந**ம்முடைய தலை  
பூடி எத்த விரைத்  
விரைச் செர்த்தது  
என்பதைத்  
தெரிந்து கொண்டு அதற்  
கான சிகிச்சை செய்வ  
வேண்டும். சாதாரணமாக  
தலை ஆளித்த பின்பு தலை  
முடியை நன்றாகத்  
துப்பித்து விட வேண்டும்.  
ஆற்றிய பின்பு நேரடி நுழைத்து  
விரல்களைத் தலையில்  
மணைப்பட்டு பகுதியில்  
ஆழ்த்த வேண்டும். பின்  
ஆழத்திய விரல்களை ஒரு  
முடிப்புப் பேப்பரில் வைத்து  
ஆழ்த்த வேண்டும். அந்த  
பேப்பரின் எண்ணெய்ப்  
பசை இருந்தால் எண்  
னெய்ப் பசை கூந்தல் என்  
றும், எண்ணெய்ப் பசை  
நிறித்த காரணப்பட்டால்  
அது தாள்மல் கூந்தல் என  
றும், எண்ணெய்ப் பசையே  
இல் அமலா காணப்பட்டால்  
வறைய் கூந்தல் என்றும்  
சொல்லலாம்.

Dry hair இருப்பவர்  
களுக்கு, தேய்காய் எண்  
னெய், நல்லெண்ணெய்,  
விளக்கெண்ணெய், liquid  
paraffin ஆகியவற்றைத்  
தடவி massage செய்யலாம்.

Oily hair இருப்பவர்களுக்கு mineral oil மிகவும் சிறந்தது.  
Normal hair இருப்பவர்களுக்குத் தேய்காய் எண்ணெய்  
போதுமானது.

1. வாரத்திற்கு இருமுறை தலைமுடிக்குத் தகுந்த மாதிரி ஷாம்பூ  
போட்டுக் குவித்தல் நல்லது.
2. ஈரமான தலைமுடியை ட்ரையர் உபயோகித்து உலர்த்தக்  
கூடாது.
3. தலைமுடியை தனது துடைத்துவிட்டுதான் ட்ரையர் போட  
லாம்.
4. ஈரத் தலைமுடியை வாரக் கூடாது.
5. முடிந்தலரைக்கும் மச்சிப்பு உபயோகப்படுத்துவது நல்லது.
6. தலையில் மசாஜ் செய்கும் போது கழுத்துக்கு மேல் பகுதி  
யில் நனாக மசாஜ் செய்தால் தலைமுடி தளறாக வளரும்.



1. ஈரத்தலையை உலர்த்தும்  
போது தலையை கவிழ்த்துக்  
கொண்டு தலைமுடியை உலர்த்து  
வது நல்லது.

2. தலை முடிக்கு அடிக்கடி

**கூந்தலுக்கு**



Bleaching, colouring, perming (முடி சூட்டுவது) தவிர்த்தல் நல்லது.

9. நேரா டை, நேர் கலரின் ஆகியவை செய்யும் போது தர மாள் அழகுப் பொருட்களை, நேர்த்து எடுத்த அழகுக்களை நிபுண ரால் செய்து கொள்வதால் தலைமுடிக்கு எந்த வித பாதிப்பும் இருக்காது.

10. சாதாரணமாகக் கொண்டை போடும் போது செய்யும் Back combing தலைமுடியை பாதிக்கும் என்ற கருத்து உள்ளது. இது தவறானது. Back combing செய்வதையும் அதை 'ரிமூவ்' செய்வதையும் ஒழுங்காகச் செய்தால் தலைமுடி உதிர்வதைத் தடுக்க முடியும்.

11. தலைமுடிக்கு உபயோகிக்கும் நேர்-ஆயில், ஷாம்பூ ஆகியவைகளை அடிக்கடி மாற்றக் கூடாது.

12. பாசிப்பயிற்சி போட்டு தலை முடியைத் தேய்தலுக் குளிப்பது தலை முடிக்கு ஒரு ஊட்டச் சத்து ஆகும்.

13. தலைமுடி நவராக வளர்வ தற்கு ஊட்டச்சத்து மிகவும் அவ சியம்.

14. முடிவளர்வதற்குப் புரதச்சத்து, இரும்புச் சத்து, கண்ணாம்புச் சத்து ஆகியவை மிகவும் அவசியம். புரதச் சத்து பால் மற்றும் பால்பசுரார்த்த பொருட்களிலும், பருப்பு வகைகள், மாமிசப் பொருட்களிலும் உள்ளது. இரும்புச் சத்து கீரை வகைகளில் அதிகம் இருக்கிறது. குறிப்பாக பச்சைக்கீரை, அரைக்கீரை, புதினா, கருவேப்பிலை, வெள்ளை கிரீசர் லாங்குளாசி, முருங்கைக் கீரை ஆகிய வற்றில் அதிகம் இருக்கிறது. கண்ணாம்புச் சத்து பால்பசுரார்த்த பொருட்களிலும், தானிய வகை களிலும் குறிப்பாக கேழைவரிலும் அதிகம் இருக்கிறது.

15. நாம் வீட்டில் லாபத்திற்கு ஒரு முறை (அ) 15 நாட்களுக்கு ஒருமுறை மூட்டை வின் வெள்ளைக் கரு, தயிர் ஆகியவைகளை நன்கு கலந்து புசிப்ப யிற்சி உடன சோத்துத் தடவி வந் தால் தலைமுடிக்குத் தேவையான

சத்துக்கள் கிடைப்பதுடன் தலைமுடி நன்கு பளபளப் பாக இருக்கும்.

16. தலைமுடிவின் துளி வெடித்துக் காணப்பட்டால் முடிபை ட்ரிம் செய்து கொள்வது நல்லது.

17. மிகவும் முக்கியமானது எத்த விதமான கவனபக்

கும் முக்கியத்துவம் கொடுக்கக் கூடாது. எதை யும் ஸைட்டாக எடுத்துக் கொள்ளும் நிறைம இருக்க வேண்டும். டென்ஷன், அதிக தூக்கமின்மை இவற் றைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

18. ஒரு வீட்டில் தன்னா ளில் ஒரு ஏழாட்சம் சம் பந்தத்தைப் பிழிந்து தலை முடியை அசைவது நல்லது.

19. அதே மாதிரி ம டிகாரக்களை தன்மீயில் கயர்ந்து தலைமுடினை மாறும் ஒரு முறை அவகவது நல்லது.

20. வெவ்வித காலங்களில் வெவ்விதச் செம்பை தேயிறிப் போது குளி எடுத்துச் செல்வது நல்லது.

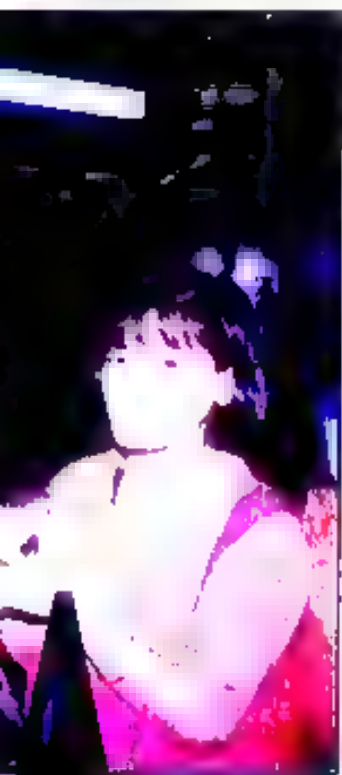
21. பிளாஸ்டிக் பாயர் பாண்ட், பிளாஸ்டிக் தலை பாண்ட் உபயோகிப்பதைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

22. ஒருவர் உபயோகித்த சீப்ப, உலக ஆகியவற்றை மற்றவராக உபயோகிக்கக் கூடாது.

23. தலைமுடினை எவ வளவுக்கு அவலவடி கத்த மாக வைத்து இருக்கி நேரமொ அந்த அளவுக்கு பேன, ஷா, பொறிநு ஆகியவை காரமல தடுக்க முடியும். இதில் காரணமாக தலைமுடி உதிர்வதையும் வீணாவதையும் தடுக்க முடியும்.

24. தலை முடிபைச் சுத்தப்படுத்தும் போது மித மான கடுதின்ஸீர் உபயோ கப்படுத்தவும்.

25. வென்னீர் (அ) சாஃப்ட் ஷாட்டர் உபயோ கப்படுத்துவதால் தலைமுடி மென்மையாக இருக்கும்.



**பொது சுகனைகள்**

உப்புத் தண்ணீர். விவரத்து நீர் போன்ற கடின நீர் உபயோகப்படுத்துவதால் தலைமுடி பிசு பிசுப்பாக இருக்கும் முடி உதிர்வதும் அதிகமாகிவிடும். முடி வளர்ச்சியையும் தடுத்து விடும். காரணம் உப்புத் தண்ணீரில் கால்ஷியம் மற்றும் மெக்னீஷியம் சல்பேட் மற்றும் கார்பனேட் இருப்பதால் தலைமுடி பாதிக்க ஏதுவாகும். கடுமையானவரை, குழந்தை தலைக்கு பயன்படுத்துவது சாலை கிறத்தது ஆகும்.

26. தூங்கும் பொழுது தலைக்கு அதிக உயரத்திற்குத் தாங்கியலைய போட்டுக் கொண்டு படுப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும். ஏன் என்றால் ரத்த ஓட்டம் ஓரே சீராக தலைமுடிக்குச் செல்வதை இது தடுக்கின்றது இதனால் முடி வளர்வதைப் தடுக்கின்றது.

27. நமது உடம்பினால் அதிக உயர்ந்த திறனாக கொள்வது செல்லாமல் குளிரச்சியாக வைத்துக் கொள்வதால் தலை முடி உதிர்வதைத் தடுக்க முடியும்.

28. நமது முடி அழகாகவும் பளபளப்பாகவும் இருப்பதற்கு அடிக்கடி மருதாணி கண்டிஷனர் செய்து கொள்வது தலைய பிடிட்டி பார்வர்களுக்குச் செவது செய்வதால் தலை விதமான பலன் கிடைக்கும்.

29. முடி நெல்லிக்காய் அளர்த்து அதுதான் மருதாணி பட்டர், ஏறுபிச்சை பழம், 1 கப் தவிர், 1 ம டிக் காஷன், ஆலிவ் ஆயில் 1 டீஸ்பூன், வினிக் கொஸ்மெஸ் 1/2 டீஸ்பூன் அனைத்துதரவும் கலந்து போடுவதுதான் கண்டிஷனர் ஆகும் அதை நாடே செய்துக் கொள்வதைவிட பார்வரில் போல் செய்து கொண்டால் அதன் பலனே தவிரதான்.

முதலில் தெரிந்து ஆலிவ் குடுபடுத்தி பஞ்சு மூலம் Scalp முழுவதும் பரம்படி அழுத்தத் தேய்க்க வேண்டும்.

30. Use Rotary massage, cupping, pulling, pinching, tapping என்று பல மசாஜுகள் உள்வது. இந்த மாதிரி மசாஜ் செய்வதால் அங்குள்ள பலவீனமான முடிகள் எல்லாம்

கொட்டி புது முடிகள் வளர் ஆரம்பிக்கும். சிலபு rotary massage தரப்பட வேண்டும். அதிலிருந்து வரும் ஊதா நிற கதிர்கள் Seborrheic dermatitis தடுக்கிறது. பொருகு மற்றும் சொறி நிரந்தரத்தை வராமல் தடுக்கின்றது.

சிலபு 'ஸைபரேட்டர்' மூலம் மசாஜ் கொடுக்கப் பட வேண்டும். இதனால் Seborrheic dermatitis குறைகிறது. அதில் வரும் கதிர்கள் Seborrheic dermatitis தடுக்கிறது. பொருகு மற்றும் சொறி நிரந்தரத்தை வராமல் தடுக்கின்றது.

சில மருதாணி கண்டிஷனரை அடுக்கு அடுக்காகப் பிரித்துத் தடவ வேண்டும் ஒரு மணி நேரம் ஊதிப் பிறகு முதலில் தண்ணீரில் அலசி பின் தலைய தரமான ஷாம்பூ போட்டு முடிவை அலச வேண்டும்.

### மருதாணி போடுவதால் ஏற்படும் தன்மைகள் -

- 1 முடி பளபளப்பாக இருக்கும்.
- 2 முடிவின் வேர்க்காய்கள் வலு உள்ளதாயி முடி உதிர்வதைத் தடுக்கும்.
- 3 முடி நீண்டு வளர் ஆரம்பிக்கும்.
- 4 கண்டிஷனுக்கு குளிரச்சியைக் கொடுக்கும்.
- 5 உடல் உணர்தலாக குறைக்கும்.
- 6 டெண்டிஷ் குறைக்கும் இதனால் மனம் நிலாகும் ஆகின்றது ஆனால் அலாஜித் தொத் தாய்கள், ஆஸ்துமா, இரப்படி உள்ளவர்கள் கண்டிப்பாக மருதாணி கண்டிஷனர் செய்து கொள்ளக் கூடாது.

முடி அழகித முடிகளானது தலைமுடி தானே அள்க பாதுகாக்கும் முறைகள் நம் கையில் இருக்கும் பொழுது பிறகு என்ன கவனம்.

உப்புத் தண்ணீர், விவரத்து நீர் போன்ற கடின நீர் உபயோகப்படுத்துவதால் தலைமுடி பிசு பிசுப்பாக இருக்கும் முடி உதிர்வதும் அதிகமாகிவிடும். முடி வளர்ச்சியையும் தடுத்து விடும். காரணம் உப்புத் தண்ணீரில் கால்ஷியம் மற்றும் மெக்னீஷியம் சல்பேட் மற்றும் கார்பனேட் இருப்பதால் தலைமுடி பாதிக்க ஏதுவாகும். கடுமையானவரை, குழந்தை தலைக்கு பயன்படுத்துவது சாலை கிறத்தது ஆகும்.



ஒரு சின்னக் கிண்ணத்தில் மஞ்சளை குழைத்துக் கொண்டு ஜான்சன் பட்ஸ் அங்கு ஒரு கத்தமான குச்சியில் பஞ்சை கற்றிக் கொண்டு - அதில் மஞ்சளை தோய்த்து புதுத் துணிகளில் பெட்டு பொட்டாக வைத்தால் அழகாகவும் இருக்கும். ஈனிக்கொள்ளாமலும் இருக்கும்!

- எஸ். பட்டம்மா

பாதுகாப்புடன் எட்டி நின்ற  
பட்டாக, பூவாணம் கொளுத்தி மகிழுங்கள்!  
சிறுகச்சிறுக KVB-யில் சேமித்து வாழ்வில் வளம் காணுங்கள்!

தீபாவளி  
வாழ்த்துக்கள்!



Since 1916

திகுர் வைஸ்பா போர்ட் லிட்.

சுரு - 638 002

A.D. நவீனம்  
Coted

நாளும் நம்பிக்கை வளக்கும் வங்கி

Visit us at [www.kvb.co.in](http://www.kvb.co.in)

Anugrah 2786 / 08 Nov 16



Leader in Blouse materials



**Born for Matching**



அ

மெரிக்கா  
யில் தற்  
போது ஒரு  
பெரிய

சர்ச்சை நடந்து வருகிறது. கடுமையான உடற்பயிற்சிகள் செய்வதால் மனிதனிலிருந்து இறுக்கமும் கவலையும் மறைவும் என ஒரு சாராரும் அப்படியில்லை என மற்றொரு சாராரும் வாதிட்டு வருகின்றனர்.

வாழ்க்கையில் நெருக்கடிகளால் மனிதனின் இறுக்கமும் கவலையும் பிடித்த பலர்

# உடற்பயிற்சியால்

மனிதனாகிய ஏற்படுத்தும் எனச் சில நிபுணர்கள் கூறியிருப்பதை தம்பித் தம் உடலை வகுத்திக் கொள்கிறார்கள்.

ஆனால் அமைமக்கால் ஆய்வுகள் நேர்மாறான முடிவுகளை அளித்திருக்கின்றன. கடுமையான உடற்பயிற்சிகளைக் கூடுதல் பிறகு மனிதனிலிருந்து இறுக்கமும் கவலையும் மறைவதில்லை. அவற்றின் கடுமை குறைவது கூட இல்லை எனக் கண்டு பிடித்திருக்கிறார்கள். கடுமையான உடற்பயிற்சிகளை விட யோகா, இயானம் போன்ற மனப்பயிற்சிகள் மனிதனுக்கத்தையும் கவலைகளையும் குறைப்பதில் அதிகப்பலனுள்ளவையாக இருக்கின்றன. யோகா முறைகளில் செய்ப்படும் தனிமாரான உடல



செய்கள்  
உடலின் வலுவைக்

கட்டுவதோடு இதயத்துக்கும்

வலுவூட்டி விடுகின்றன. மனம் உற்சாகமடைந்து, ஆதம அமைதியடைகிறது. இத்தகைய மனப்பயிற்சிகளைக் கற்றுக் கொடுக்கும் தலைவங்களின் எண்ணிக்கை அமெரிக்காவில் பெருகி வருகிறது.

மனப் பயிற்சிகளின் போது உடலில் எனடார்பின்கள் பெருக்கெடுப்பதில்லை. கடுமையான உடற்பயிற்சியினாலேற்படும் போதைமும் ஏற்படுவ தில்லை. விரப்பது கூட இல்லை. அமெரிக்க விஞ்ஞானிகளின் ஆய்வுகள் பெண்களில் மனிதனுக்கத்தையும் கவலைகளையும் போக்குவதில் மனப் பயிற்சிகள் பெருதவிசெய்கின்றன என்று தெரிவிக்கின்றன. ஆறு மட்டுமின்றி உடற்பயிற்சி செய்பவர்களை விட மனப் பயிற்சி செய்பவர்கள்

உடற்பயிற்சி நிலையங்களுக்கோ வினைபாட்டு மைதானங்களுக்கோ சென்று வேர்க்க விறுவிறுக்க உடற்பயிற்சி செய்து வருகிறார்கள்.

உடற்பயிற்சிக்குப் பிறகு தசைகளில் பரவியிருக்கும் களைப்பு உணர்வு, உடலின் அளவையிையமான தசைகள் மறைந்து எடை, குறைந்த நிலை, உடற்பயிற்சியில் மறைந்த ஈடுபடுத்தியதால் ஏற்பட்ட திமமதி ஆகியவை ஒரு சத்தோஷமான

கவலைகள்  
கரையுமா?

அதிக ஆற்றலும், உற்சாகமும், தன்னம்பிக்கையும் உடையவர்களாக விரும்பத்தக்கவரும் தெரிய வந்திருக்கிறது.

கிட்டத்தட்ட 16 ஆண்டுகள் ஆய்வு செய்த பிறகு கடுமையான உடற்பயிற்சியின் மூலம் இறுக்கத்தைதவிர்த்து கவலைகளையும் குறைப்பதற்கு உதவவில்லை என்று ஆய்வர்கள் முடிவு செய்திருக்கிறார்கள். அவை உடலளவில் மட்டுமே தலை பலவடை அளிக்கின்றன. உடலின் எடை குறைவதால் கறுகறுப்பு மிகும் என்பது உண்மையே. உடற்பயிற்சி செய்வாமலேயே உணவுக்கட்டுப்பாட்டின் மூலமாக உடல் எடையைக் குறைக்க முடியும் என்பதால் இதுவும் முக்கியத்துவத்தை இழந்து விடுகிறது.

உடற்பயிற்சித் திட்டம் ஒன்றை முழுமையாக நிறைவேற்றி முடிக்கும் போது மனத்தில் ஒரு சாதனை படைத்த உணர்வும், திருப்தியும் ஏற்படும். ஆனால் ஒரு தாவணை எழுதி முடிப்பது போன்ற காரியங்களும் அதே மனநிலையையும் மனிதர்க்கிடையையும் அளிக்கும்.

இவ்வாறு தேகப் பயிற்சியால் உடலில் விசேஷமான தரம்பு ரகசயன் அல்லது உயிரியல் விளைவை ஏற்படுத்தி உணர்வுகளையோ, மூளைகளையோ மேம்படுத்தி மன இறுக்கத்தைத் தவிர்க்க முடியும் என்பதை நிரூபிக்கும் சான்றுகள் ஏதும் இதுவரை கிட்டவில்லை.

மாதாசப பல கடுமையான தேகப் பயிற்சிகளைச் செய்து முடித்த பிறகு மனக்கவலைகளும் இறுக்கமும் அதிகமாகி விடுவதற்கான சான்றுகள் கிடைத்துள்ளன. தன்னம்பிக்கை தன்மையைக் கொள்ளும் உபாயமாகக் கூட அவை அமைந்து விடும்.

## என்டார்பின் மூலம்

நீண்ட காலமாகவே ஆய்வர்கள் கடுமையான

யாக உடற்பயிற்சி செய்வதால் இதயத் துடிப்பு விரைவில் அதிகமாகும், மனத்தில் அமைதியையும் சந்தோஷத்தையும் உண்டாக்குகிறது என்டார்பின் என்ற ரசாயனங்கள் பெருக்கெடுத்தோடும், உடலின் வெப்பநிலையை உயர்த்தித் தசைகளையும் தரம்புகளையும் தளர்த்த செய்யும் எவ்நெய்யலாம் கூறி வந்திருக்கிறார்கள். உடற்பயிற்சியின் அளவு அதிகமாக அதிகமாக இத்தசைகள் தளர்வின்மையின் அளவும் அதிகமாகும் என்றும் கூறி வந்திருக்கிறார்கள்.

ஆனால் உண்மை நிலை என்ன? மூளை எவ்நெய்யலின் அளவு அதிகமானால் தசைகள் உணர்வுகள் உண்டாகும் என்பது உண்மையான ஆனால் உடற்பயிற்சி செய்வதால் உடலில் மட்டுமே என்டார்பின் செறிவு அதிகமாகிறதேயொழிய மூளையில் அல்ல. ரத்த ஓட்டத்தில் தோன்றும் என்டார்பின்கள் மூளைக்குள் புகாமலாமல் தடுக்கப் படுகின்றன இந்த என்டார்பின்கள் தசைகளின் தளர்வத்தை மீட்டிக் கொடுக்க உதவும், மூளையை உற்சாகப் படுத்தாது.

உடற்பயிற்சி செய்யும் போது உடல் வெப்ப நிலை உயர்வதால் மன நிலை மேம்படும் என்ற கருத்தும் தவறு என்று நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது.

நினைவின் கவலைகளிலிருந்தும் பொறுப்பு களிலிருந்தும் கவனத்தைத் திசை மாற்றுவதைத் தவிர கடுமையான உடற்பயிற்சி களின் பங்கு ஏதுமில்லை. அதை விட அமைதியாக அன்ற மணி நேரம் நியாமம் செல்லுது அதிகப் பலவடை அளிப்பதுடன் உடல் சோர்வு ஏற்படாமையும் தவிர்க்கிறது. போகாசனங்களும் கவாசப் பயிற்சிகளும் மனதை ஒருமைப்படுத்துவதுடன் உடலுக்கும் தேவையான பயிற்சிகளை அளிக்கின்றன.



சேமிக்க, ரவா அல்லது அரிசி உப்புமா செய்யும்போது இறக்கும் முன் ஒரு கரண்டி தவிரை கலந்து அத்துடன் இரண்டு மூன்று ம்பூன் பச்சை தேய்காய் எண்ணெயை விட்டு இறக்கவும். வசனை உணரத் தூக்கும்.

- சிவமாமா





**த**ாம்பார் தாளிக்கணும், சட்டி தாளிக்கணும். மத்யானத்துக்கு பருப்பு தாளிக்கணும். முட்டைகோஸ் தாளிக்கணும். கத்திரிக்க தாளிக்கணும். பீன்ஸ்..., காரட்..., பெசரியல்... தாளிக்கணும். குழம்பு வகைகளுக்கும் தாளிக்கணும். இப்படி எது எடுத்தாலும் தாளிக்கத்தான் ஆகணும்.

இது தமிழ்நாட்டில் வாழற ஒவ்வொரு குடும்பத்துமையும் தினம் தினம் நடக்கற சமூகச்சடம். இதைத்தான்

தாளிக்கறதுக்கு ஒரு குடும்பத்துக்கு ஒரு மாதத்துக்கு 200 கிராம் தம்மென்மென் அவசியம் வேணும்.

இதை மனசில் வச்ச இதயம் தம்மென்மென் இப்ப 200 கிராம் பேக்லிங்லில் கொடுக்குறாங்க.

இதையும் தம்மென்மென் உபயோகிக்கிறதுனால நீக்க அன்போட நேசிக்கற உங்க குடும்பத்தினரோட ஆரோக்கத்துக்கு



# 200 கிராம் இதயம் நல்லெண்ணெய் ரூ.13/- மட்டுமே !

நீங்க கொடுக்கிற மிகை ஒரு  
நாளக்கு ரூபாய் இரண்டற்கும்  
குறைவுதான். ஏன்னா.... இதயம்  
நல்லெண்ணெய் 200 கிராம்  
ரூ.13/- மட்டுமே.

\* தமிழ்நாடு ரேஷன் பேக் மட்டுமே

எவ்வளவு  
சந்தோஷமான  
சமாச்சாரம் !



இதயத்திற்கு இதமானது

**இதயம்**  
நல்லெண்ணெய்

LEADS SANGAVAN MAI AND MONTMAYEN

இதயம் நல்லெண்ணெய் வாங்கி உபயோகிக்க முடியும்.

# தனலக்ட்மி



# சாரீஸ்

**உயர்தர கங்குடி தட்டரிப்பாளர்**

எங்களிடம் 11 கெஜம், 7 கெஜம், 9 கெஜம், 10 கெஜம் அதிக அளவில் தயார் செய்வதால் அதிக varieties கிடைக்கும். தனலக்ட்மி தேவேந்த்ரா சாரீஸ், High quality with blows Bathik Sarees, Mercerised Cotton with Jari and thread work and with rich pallu also available. மற்றும் Banthini prints, Gold print, Latest Screen printing designs, Block prints, Chudithar sets, Apoorva printed polycot, Screen printed polycot, Block printed polycot, Chettynadu Sarees, Fancy Pollechi Cotton, Negamam Cotton, Mangalagiri Cotton (Syda also) Bengal Cotton, Silk Cotton, Guntur Sarees, Rasipuram Cotton, Bangalore printed Silks, Block prints in Bathick Sarees, Periya pelayam cotton and polycot, Sunsilk cotton, Karishma Sarees, Surat Synthetic Sarees, Printed Bengal Cotton Sarees, Gayathri Sarees are available. Latest arrival Orissa cotton, Block Prints Chudithar material மற்றும் சேலம் வேஷ்டிகள், டவர்கள், மேட்சிங் ப்ளவுஸ்கள், உயர்தர ஈரோடு காட்டன், Semi Gadwal கிடைக்கும்.

நெ. 1, கோபாலகிருஷ்ண ரோடு (பாண்டி பஜாரிலிருந்து டாக்டர் நாயர் ரோடுக்கு திரும்பியவுடன் இரண்டாவது இடதுபுற சாலை, தி.நகர், சென்னை-17)  
Bus No - 9A,10,47A, 47D (Power office Bus stop. Dr. Nair road)

P.R. Shanthi, No.15, Siva Sakthi Colony,  
Thondamuthur Road, Vadavalli, Coimbatore 641 041. ☎ 424981

## உதவி அன்னையர் தேவை

கோவை மாவட்டம், மதுக்கரையில் எங்கள் அமைப்பு செயல்படுத்தி வரும் குழந்தைகள் குடும்ப இல்லங்களில் குழந்தைகள் வளர்ப்புப் பணியில் ஈடுபட்டுள்ள அன்னையர்க்கு அவரது பணிகளில் துணை புரிந்து செயல்பட, உதவி அன்னையர் தேவைப்படுகின்றனர்.

குழந்தைகள் வீது உண்மையான அன்பும், அன்பர்களில் வளர்ப்புப் பணியில் மிகுந்த ஈடுபாடும் உள்ளவர்கள் மட்டுமே விண்ணப்பிக்க வேண்டும். அமைதி நிறைந்த, அழகுடன் கூடிய குழந்தைவரின், மன நிறைவையும், நிம்மதியையும் அளிக்கும் பணி இது.

இந்தப் பணியில் ஈடுபடுவோர்க்கு இருப்பிடமும், உணவும், ஊதியமும் அளித்து அவரது வாழ்க்கை முழுவதும் மிகுந்த பாதுகாப்பையும் அளிக்கிறது எங்கள் அமைப்பு.

திருமணம் செய்து கொள்ளும் எண்ணம் இல்லாதவர்/ கணவரால் ஈகனிடப்பட்டவர் அல்லது கணவரை இழந்தவராக, 11 வயதிற்கு மேல் 35 வயதிற்கு உட்பட்டவராக தாங்கள் இருந்து, பத்தாம் வகுப்பு அல்லது அதற்கும் மேற்பட்ட படித்தவராகவும் தனக்கென்று குழந்தைகள் எதுவும் இல்லாதவராகவும் தாங்கள் இருந்தால், முழு விபரங்களுடன் கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு விண்ணப்பிக்கவும்.

எம்.இ.கி. டிரஸ்ட்,  
தபால் பை. எண். 8.  
மதுக்கரை அஞ்சல்,  
கோவை - 641 105.

## சனியோக சனி!

### கதம்ப கேக்

ஒரு பீடி பாசிப் பருப்பு, ஒரு பீடி கடலைப் பருப்பு, ஒரு பீடி கோதுமை, மூன்றையும் சிலக்க வறுத்து ஏகக்காய் போட்டு, மிஷினில் அரைத்து ஆழாக்கு மாவு எடுத்துக் கொள்ளவும். பிறகு 3 ஆழாக்கு சர்க்கரை, ஒரு ஆழாக்கு தேய்க்காய்த் துருவல் ஒரு ஆழாக்கு பால், மூகு ஆழாக்கு நெய் எல்லாவற்றையும் நன்றாகப் போட்டு கிசறி கொட்டவும். கேக் தண்டாக வரும் சர்க்கரைப் பாகு அவசியம் இரண்டை எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகப் போட்டு கிசறி வானலியில் ஒட்டாமல் வரும் பொழுது, தட்டில் கொட்டி வில்லை போடவும். கதம்ப கேக் என்று பெயர் வைக்கலாம்.

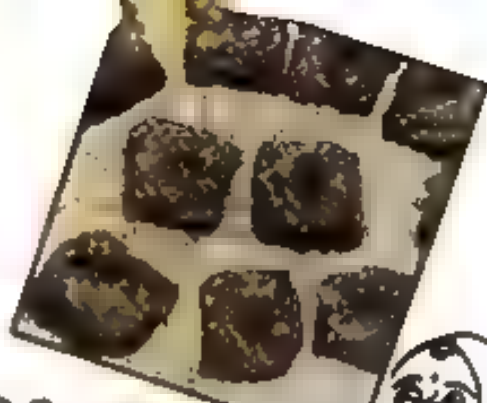
### ரவை அப்பம்

நாம் அப்பம் என்றானே மைதா மாவு, கோதுமை மாவு என்றுதான் செய்வோம். இது ரவை அப்பம். ரவைவை வறுக்காமல், அப்பாயே ஒரு ஆழாக்கு ஊற வைக்கவும். அதிக தண்ணீர் விடக் கூடாது. ரவை மூழ்கும் அளவு தான். ½ மணி நேரத்தில் நன்றாக ஊறிவிடும். பிறகு அதில் வெவ்வுத் தூள் போட்டு மிக்ஸிஙில் அரைக்கவும். ரவையும் வெல்லமும் சேர்த்து, மாவு பதம் வரும் அதில் ஏகக்காய் தேய்க்காய்த் துருவல் போட்டு கலக்கி, அப்பம் எண்ணெயில் ஊற்றவும். ரவை அப்பம் வாய்க்கு குளியாக மிகுதுவாக இருக்கும்.

- சித்ரா நீதர்

### சலவை பரீட்சி

சமீபத்தில் பெங்களூர்காரர் வீட்டிற்குச்



புதுப்பெண்ணும்  
பேசினும்  
செய்யலாம்!



சென்றிருந்தேன். தேய்க்காய் பரீட்சி கொடுத்தார்கள். "வெண்ணெய் வெண்ணெய்" என்று மல்லிகை மலரின் திறம். இதென்ன ரகசியம்! எத்தனை தடவை செய்தாலும் இந்த வெளுப்பு இல்லையே நமக்கு என்று ஆதங்கப்பட்டுடன். "மாமி! பரீட்சை சலவை செய்திருக்கா" என்றேன் சிரித்துக் கொண்டே.

"இவ்வளவுக்கு பெண்ணே! இதுதான் ரகசியம்! தேய்க்காயை உலர்த்துச் சிலசுல விட்டு எடுக்க வேண்டும். மின்புறம் உள்ள தோலை சீலிவிட்டு துருவியில் (காரட் துருவியில்) மிக சன்னமாகத் துருவலும். ஒன்றுக்கு ஒன்று கொஞ்சம் லெண்ட்மானால் கூட்டவும்) சர்க்கரை வைத்து அடுப்பில் திளை எரிச்சலில் ஒன்றாக வைத்துக் கொள்ளும். அதிக நேரம் கிளற வேண்டாம்" என்றார்கள்.

செய்தேன். பிரமாத வெளுப்பு. நானே இதற்குப் பெயர் வைத்தேன். "சலவை பரீட்சி!"

### மிருது பாஷினி!

எத்தனை தடவை கிசறினாலும் கரவை



வாருகிறது. மைசூர் பாரு என்மிறவர்கள் ஏராளம். காலை வாராமல் உங்கள் காலைப் பிடிக்கும் திரி-இவ-ஒன் ஏ-ஒன் ஆக வரும்.

ஒரு டம்ளர் பாலில் இரண்டு பங்கு சர்க்கரைமயக் கரைவு விடவும். மற்றொரு அடுப்பில் அரை டம்ளர் தெய்யில் 1 டம்ளர் கடலை மாலை வறுக்கவும். அதாவது தெய் நல்ல குட்டில் கடலை மாலைப் போட்டு அடுப்பை நிறுத்தவும். மாவு பொங்கி நிற்கும். சர்க்கரை பாரு வத்தும் திரி திரிவாக திள்ளாலும் பவம் வேண்டாம் மாலைப் போட்டுக் கிளறுங்கள். 'புல்' வென்று வரும் சமயம் இறக்கி தெய் தடவிய தட்டில் விடவும். கிளறும் போது இன்றும் கொஞ்சம் தெய் சேர்க்கவும். "மிருது பாஷிணி" என்னும் பெயர் குட்டலாம். பாலில் பாரு வைப்பதால் மிருதுவாகும்.

- எஸ்.எஸ்.ரீ

## பாசிப் பருப்பு னாடு

தேவைப்பாணை:

பாசிப் பருப்பு - 1/2 கிலோ, தெய் - 1.50 கிராம், சர்க்கரை - 400 கிராம், உலர்ந்த திராட்சை - 25 கிராம், ஏலப்பொடி - 1/2 ஸ்பூன், வறுத்த முத்திரிப் பருப்பு - 2 டேபிள் ஸ்பூன், வறுத்த பாதாமி - 2 டேபிள் ஸ்பூன்

செய்முறை :

பாசிப் பருப்பை பொன் நிறமாக வறுத்து நைசாக பிரிக்கவும். சர்க்கரைமயமும் திரித்த மாவுடன் சேர்க்கவும். ஏலப்பொடி, வறுத்த முத்திரி, பாதாமி, திராட்சை இவைகளை கலந்து தெய்யைக் குடு புடுத்து, கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மாஸில் பரவலாக ஊற்றி உருண்டை பிடிக்கவும். இது மிக குதியாக இருக்கும். பெரியவர்கள் முதல் குழந்தைகள் வரை பிரியமாகச் சாப் பிடுவார்கள். வயதானவர்களுக்கு சத்து கிடைப்பதுடன், கைவந்து சாப்பிட கவலமாக இருக்கும்.



## ரவா னாடு

தேவைப்பாணை:

வறுத்த ரவா - 1/2 கிலோ, சர்க்கரை - 500 கிராம், ஏலப்பொடி - 1/2 ஸ்பூன், வறுத்த முத்திரி - 2 டேபிள் ஸ்பூன், பாதாமி - 2 டேபிள் ஸ்பூன், திராட்சை - 2 டேபிள் ஸ்பூன், கசகசா வேசாக வாசனைக்கு வறுத்தது - 1/2 மலையன் (பொடிபாக்கியது), தெய் - 1.50 கிராம்.

செய்முறை :

வறுத்த ரவா, சர்க்கரைமய நைசாக அரைத்து, ஏலப் பொடி, முத்திரி, பாதாமி, திராட்சை, கசகசாப் பொடி இவைகளைச் சேர்த்து அளவாக எடுத்து, தெய்யை நல்ல குடாக்கி பரவலாக விட்டு சற்று குட்டுடன் உருண்டையாக பிடிக்கவும்.

## பொட்டுக் கடலை மாவு உருண்டை

தேவைப்பாணை :

கடலைப் கிடைக்கும் பொட்டுக் கடலை - 500 கிராம், சர்க்கரை - 500 கிராம், ஏலப் பொடி - 1/2 ஸ்பூன், முத்திரி, பாதாமி, வறுத்தது - 1/2 டேபிள் ஸ்பூன், பல்பல்வாக நறுக்கிய கொப்பரை - 2 டேபிள் ஸ்பூன், தெய் - 1.50 கிராம்.

செய்முறை :

பொட்டுக் கடலை, சர்க்கரை இவைகளை தனித்தனியாக நைசாக, மிக்ஸிஸேயே அரைத்து விடலாம். பிறகு இரண்டையும் கலந்து ஏலப்பொடி, திராட்சை, நறுக்கிய கொப்பரை, பாதாமி, முத்திரி சேர்த்துக் கலந்து, காய்சிய தெய்யை பரவலாக விட்டு பொறுக்கும் குட்டில் உருண்டை பிடிக்கவும். குதியுடன் சத்துள்ளது.

- லலிதாம்பாள்

ஜுவலிசையை வெறும் வானவியில் சிறிது வறுக்க வேண்டும். பின் மிக்ஸியில் அரைத்துப் பொடி செய்து கைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அடை, வடை அல்லது நோசை செய்யும்போது மாவுடன் இந்த ஜுவலிசை பொடியை இரண்டு ஸ்பூன் சேர்த்துச் செய்தால் வடை, அடை முதலியவை மொறு மொறுப்பாக நன்றாக இருக்கும். நோசையும் நோட்டல் நோசை போல் மொறு மொறு என்று வரும்.

- ஏ.பி. உஷா



## கசகசா அல்வா

கோதுமை அல்வா, காரட அல்வா போன்ற வற்றை எப்பொழுதும் செய்துக் கொண்டுதான் இருக்கிறோம் இந்த வித்தியாசமான கசகசா அல்வாவையும் செய்துதான் பாருங்களேன்.

தேவையானவை :

கசகசா - 150 கிராம், சுர்க்கரை - 150 கிராம், பாதிரம் பருப்பு - 6, நெய் - 150 கிராம்.

செய்முறை :

கசகசானை சுங்கண் மொகி 2 மணி நேரம் சுண்டு விடவும். சுண்டியதை, துண்டாக்கியிருந்து வடித்து, நீர்த் திரிந்தாக அளர்த்துக் கொள்ளவும். எவ்வளவுக்கெவ்வளவு விழுந்தாக அளரக்கிறோமோ அவ்வளவுக்கு அவ்வளவு களைவாகும்.

சாரண விற்பனை நெய் ஊற்றி ஈட்டாளும் அளர்த்த விழுந்தைப் போட்டு கை விரித்துக் கொள்ளவும். துண்டு போட விரித்தால் ஆனதும் சாக்கடை வாயும் போட்டுக் கொள்ளவும். நீர்த் திரிந்தாக கொண்டு வரும் அளர்த்து வரும் பொழுது கீழே இறக்கவும். பாதிரம் பருப்பை சுண்டுவதற்கு நேரம் மிக்கு நீட்டி வாக்கில் நறுக்கி அல்வாவின் மேல் அளர்த்துக் கவும். இந்த அல்வா கொள்ளும் பொழுது 8 ஸ்பூன் கோவாவும் கவந்தால் களைவாகும்.

களைவாகவது செய்வதும் கலப்பானது.

தேவையானவை :

உளுத்தம் பருப்பு - 2 கப், வெல்லம் - 1 கப், ஆரிசி - 1 தேபிள் ஸ்பூன், நெய் - 1 கப்.

செய்முறை :

உளுத்தம் பருப்பையும், ஆரிசியையும் தவிர்த்து வெல்லம் வாணலியில் பொன் விறத்தில் வலுத்து. மிகவெகில் பொடித்து மாலை சலித்துக் கொள்ளவும். வெல்லத்தையும் பொடித்துக் கொண்டு சலித்தால் வுடன கலந்து மீண்டும் மிகவெகில் கொண்டு ஒரு திருப்பி திருப்பவும்.



**உருகவைக்கும் சுவை! AAC நெய்**

Mrs : A. ARUNACHALAM & COMPANY  
No. : 392-A1, Tinupur Road, Kangayam - 636 701.

**AAC** அக்மார்க் முத்திரைப்பெற்ற அசல் நெய்

கனம்மார்கள் விவரங்களை மாமியேற்புப்பெருக்கியவு

## உளுத்தம் பருப்பு வட்டு

கோதுமை மாவு வட்டு, குஞ்சரலாடு, கடலை மாவு வட்டு, பயத்தம் மாவு வட்டு என்று பலவித வட்டுகள் செய்கிறோம். இந்த உளுத்தம் மாவு வட்டுவும் வித்தியாசமான

அந்த மாவில் நெய் கூட வைத்து சாந்தி வட்டுகள் மிடிக்கவும். வட்டுகள் பிடிக்க நிர மில்லாவிட்டால் வெல்லம், மாவு களைவையை அப்படியே வைத்து விட்டு 2, 3 நாட்களுக்குப் பிறகு கூட நெய் ஊற்றி வட்டுகள் பிடிக்க வாம்.



## கொல்லை துளியும் (பச்சை) மருத்துக்கு உதவும்!

சலிக்கிறோம் நோறும் சலிஸ்வர பகவான் கொலையுக்கு நான், கணவர், குழந்தை சென்று வருவது வழக்கம். சலிஸ்வரரை தரிசனம் செய்துவிட்டு, சாயாதேவிலை தரிசனம் செய்து கொண்டிருந்த பொழுது திடீரென என் 3½ வயது மகனின் கையில் அரிப்பு ஏற்பட்டது. சிலந்த சிறு கட்டிகள் அலர்ஜி போல் வந்து விட்டது. கொக, பூச்சி எது கடித்தது என்று தெரியவில்லை. என் கணவர் டென்ஷனாகி விட்டார். குழந்தையோ அரித்துக் கொண்டே இருந்தான்.

வழக்கம் போல் பூப்பங்கனாடன் துளியும், துணுத்து பச்சிலையும் பிரசாதமாகக் கிடைத்தது. சட்டென்று துளியும், துணுத்து பச்சிலையையும் குழந்தையின் கையில் மீது நன்கு கசக்கி தேய்த்து விட்டேன். இரண்டே நிமிடம் குழந்தையின் அரிப்பு நின்றது. அவன்

முகமும் மலர்ந்தது. விஷையாட்டுப் போல் அவனும் அந்த இலைகளை எடுத்து தானே கையில் தேய்த்துக் கொண்டான். பின் நிம்மதியாக பிரசாதத்தைச் சுற்றி வந்தோம்.

என் கணவருக்கோ ஆச்சரியம்! 'இதெல்லாம் எப்படி உனக்குத் தெரியும்' என்று கேட்டார். சிறு வயதில் விஷையாட்டாக இந்த இலைகளை கசக்கி விஷயாளியோம், கையில் தல்வ மணம் வரும்.

இப்பொழுது இந்த இலைகளுக்கு மணத்துடன், மருத்துவ சக்தி உண்டு என்று தெரிந்தது. குழந்தையும் மலிந்துடன் கையை முகந்து பார்த்துக் கொண்டே வந்தான்.

பொதுவாக நாம் கொயில் பிரசாதமாகிய துளி, மருக்கொழுத்து போன்றவற்றை வீட்டிற்கு எடுத்து வந்து ஏதாவது ஷெல்ஃபில் வைத்து மறந்து விடுவோம். அதுவும் காய்த்து விடும். அப்படியில்லாமல் துளி இலைகளை நன்கு சுமூலி மிதமான சூடுள்ள நீரில் போட்டு வைத்து குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்தால் சலி, இருமல் வராது. மேலும் மருக்கொழுத்து இலைகளை காய்த்தாலும் நம் துளி ஷெல்ஃபுகளில் புடைவை, சட்டைகளின் அடியில் போட்டு வைத்தால் எப்பொழுது துளி எடுத்தாலும் வாசனையாக இருக்கும்.

- லலிதா சந்திரன்

## கோதுமை மாவு பிள்கெட்

## பாப்டா

தேவையளவுகள் :

கோதுமை மாவு - 2½ கிராம், சர்க்கரை - 150 கிராம், தேய் - கொதிக்க, எண்ணெய் - 50 கிராம்

செய்முறை :

கோதுமை மாவில் எண்ணெயைக் கலந்து சர்க்கரையையும் போட்டு தேவையான நீர் ஊற்றி கெட்டியாகப் பிள்கெட் 2 மணி நேரம் கனற விடவும்.

பின்பு அந்த மாவில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக எடுத்து தடிமனாக இடவும். அவரவர் விருப்பப்படி 'க' 'ச' செய்யலாம்.

வானாவியில் நெய் ஊற்றி சூடாவதும் தடிமனாக இட்டு கட செய்தவற்றைப் போட்டு பொறித்தெடுக்கவும் ஒருமுறை நெய் நன்கு சூட்டி, எளதும் உய்ளததை மிதப்படுத்திப் பொறிக்கவும். இதனால் நாவா பக்கமும் சீராகப் பொறிக்கும்.

இதே மாவில் சர்க்கரை போட்டாமல் உப்பு, சாரம், ஒமம் போட்டுச் செய்ய கார பிள்கெட். ஆகும். ஆக இது 'டு இன் ஒன்' ஆகும்.

தேவையளவுகள் :

பலித்தம் பருப்பு - 1 கிள்ளைம்  
உளுத்தம் பருப்பு - 1 கிள்ளைம்

இந்த இரண்டையும் மிஷினில் மாவாக்கிக் கொள்ளவும். இந்த மாவில் தேவையான உப்பு, மிளகாய்ப் பொடி, பொருங்காவம், சிற்று சோடா உப்பு போட்டு தேவையான தன்மையில் விட்டு கெட்டியாக விளையவும் இந்த மாணவ கொஞ்சம் கொஞ்சமாக எடுத்து வண்ணம் தடவி மெல்லியதாக இடவும்.

மெல்லியதாக இட்டதை நீட்ட வாக்கில் 'கட்' கொத்து வானவியில் எவ்வளவு களத்திச் சூடாவதும் போட்டுப் பொறித்தெடுக்கவும்.

அது சூடாக இருக்கும் பொழுதே அதன் மேல் வேசாக மிளகாய்ப் பொடியையும், காய் நுகர் (கறுப்பு உப்பு இது நாட்டு மருத்து கடைகளில் கிடைக்கும்) கைவும் தூவவும். இது மிகவும் கனலயாவது. இதை செய்து கொண்டு இருக்கும் பொழுதே யாசனை மூக்கைத் துணைக்கும்.

- பிரேமா டாக்டர்

வாடிக்கையாள பெருமக்களுக்கு எங்கள்

தீபாவளி நல்வாழ்த்துக்கள்



**வஸந்த பவன்**

அபிராமி ஹோட்டல் எதிரில், கலையரசங்கம் ரோடு திருச்சி-1.

நாங்கள் புதிதாக ஆரம்பித்திருக்கும்

**வஸந்த பவன் திருநெல்வேலி**

**லாலா அல்வா ஹவுஸ்**

தீபாவளி ஸ்வீட், புகழ்பெற்ற திருநெல்வேலி  
அல்வா மற்றும் கார வகைகள் குறைந்தவிலையில்  
லாங்கவும், ஆர்டர்கள் உடனுக்குடன் செய்து  
தரவும்

**வருகை தாருங்கள்!**

வஸந்த பவன் திருநெல்வேலி லாலா அல்வா ஹவுஸுக்கு

தீபாவளிக்காக இரண்டு கிலோ ஸ்வீட் அல்லது  
அல்வா வாங்கும் எங்களது வாடிக்கையாளர்களுக்கு  
டிராவல் பேக்கில் (பையில்) வைத்து தருகிறோம்

**வருகை தாருங்கள்!**

**வஸந்த பவன் திருநெல்வேலி**

**லாலா அல்வா ஹவுஸுக்கு**

**பூநகர கோட்டை  
தொடர்ச்சி...**

**முதல் ஆவரணம்  
பூரம்**

**வேண்டும்**

**இரண்டாம் படி  
ஆவரணம் வேரோடு  
தள பதாரம்**

**பூ** சக்கரத்தின் ஆரம்ப  
மான சதுரமான தானது வாயில்  
கனையும் மூன்று ரேணுககளையும்  
உடையது சதுரம் என்ற  
பூரம் ஆகும் இதில் உணர்வு  
மூன்று ரேணுககளும் 'தரைவோகிய  
மோற்றன்' சக்கரம் என்று பெயர்.

முதல் ரேணுகையில் 1. அனீமா,  
2. மந்திரிமா, 3. வசீமா, 4. சித்திய,  
5. வசீத்ய, 6. ப்ராபாய, 7. புத்தி,  
8. இச்சா, 9. பிராப்தி, 10. வாயு  
காமம் என்ற பத்து தேவதைகள்  
இருக்கிறார்கள்.

இரண்டாவது ரேணுகையில் 1.  
ப்ராணமீ, 2. மாதேவன்வர், 3.  
கௌமாரீ, 4. வைஷ்ணவீ, 5.  
வாராஹீ, 6. மாதேவத்தீ, 7.  
சாமுண்டா, 8. மஹாலக்ஷ்மி என்ற  
அஷ்ட (எட்டு) மாத்ருகை இருக்க  
ிறார்கள்.

மூன்றாவது ரேணுகையில் 1.  
ஸர்வஸம் ஷோபிணீ, 2. ஸர்வ  
வித்ராணீ, 3. ஸர்வகாலாணீ, 4.  
ஸர்வ வஸுமகரீ, 5. ஸர்வோண  
மாநிதீ, 6. ஸர்வமாத்ராபக்யஸா, 7.  
ஸர்வ கேசரீ, 8. ஸர்வபீஜா, 9.  
ஸர்வபிராதி, 10. ஸர்வ தூரிகண்டா  
என்ற தச (பத்து) முத்ரா சக்திகள்  
வாசம் செய்கிறார்கள். இவர்  
களுக்கு "பிரகட யோகினிகள்"  
என்று பெயர்.

இந்த தரைவோகியமோற்றன் -  
சக்கரத்திற்கு 'தூ்பரா' சக்ரெஸ்வரி  
பாகவும் பரகட யோகினியும் பூமி  
ஸ்வரூபமும் 'ஸம்' காரம் ப்ருகிருதி  
பாகவும் ரதிபாவம் ச்ருங்கார  
ரஸத்துடன் வெண்ண, சிகப்பு,  
மஞ்சள் நிறங்களுடன்  
முதல் ஆவரண தேவதை  
கள் விளங்குகிறார்கள்.  
ஆகவே முதல் ரேணுகையில்  
வெள்ளை புஷ்பத்தாலும்,  
இரண்டாவது ரேணுகையில்  
சிகப்பு புஷ்பத்தாலும் மூன்  
றாவது ரேணுகையில் மஞ்சள்  
நிற புஷ்பத்தாலும் பூஜிக்க

**இது பூரத்திற்கு அடுத்தபடி  
யாக உணர்வு பதினாறு இடம் காமரம்  
என்ற சிவ சக்கரம் ஆகும் இதற்கு  
"ஸர்வகால பரீபூரக சக்ரம்" என்று  
பெயர்.**

ப்ராணன், அபானன், உதானன்,  
காமனன், வயானன் என்ற  
ப்ராணனாகம் ஐந்தும் வாயு, கை,  
கால, பாயு (மலத்தூவாரம்) உபஸ்  
தம் (உத்பத்தி சுதானம்) என்ற  
கர்மேத்திரியங்கள் ஐந்தும் கண.  
காது, ஸ்கந்த, தாகு, புத்தி என்ற  
ஸானேத்திரியம் ஐந்தும், மனம்  
ஒன்றும் சேர்ந்து பதினாறும் இந்த  
பதினாறு இடம்மையம் ஆகிறது.

1. காமாகரணீ, 2. புதயா  
கரணீ, 3. அஹங்காரகரணீ, 4.  
சப்தாகரணீ, 5. ஸபக்யா கரணீ,  
6. ரூபாகரணீ, 7. ரஸாகரணீ,  
8. சத்தாகரணீ, 9. சித்தாகரணீ,  
10. சுதராகரணீ, 11. ஸம்ருத  
யாகரணீ, 12. தாமாகரணீ, 13.  
பீஜாகரணீ, 14. ஆதமாகரணீ,  
15. அமருதா கரணீ, 16. சாராகர  
ணீ என்ற பதினாறு தேவதைகள்  
இருக்கிறார்கள் இவர்களுக்கு  
"சூப்த யோகினிகள்" எனப் பெயர்.

ப்ராணன், கர்மேத்திரியம்,  
ஸானேத்திரியம் மனம் ஆகியவை  
கனாய் ஏற்படும் காமம், புத்தி,  
அஹங்காரம் சப்த, ஸபகச, ரஸ,  
சத்த, சித்த ஸதிரியம் ஆகியவைகள்  
ப்ராணனின் சம்பந்தத்தினால் ஏற்  
படும் காமா ஆகும் இவைகளை  
அனுபவித்தது போக மீதிவுள்ள  
கர்மா நல்ல முறையிலான கர்மா  
யாக ஸாதகனுக்கு அமைப இந்த



**ஸர்வேஸ்வரர்**





ஸ்ரீ பரத்வாஜ்  
ஸ்வாமிகள்

6

சக்திகள் அருள்  
பாலிக்கிறார்கள்.

[காமா அதுபவித்  
தது போக எப்பது  
இந்த ஜென்மாவிலும் பூவ  
ஜென்மாவிலும் என்று கருத்  
தாருடி]

அதன் காரணமாகத்தான்  
ஸர்வரகாபரிபூரக சகரம்  
எனப்படுகிறது. இதற்கு "இரிபு  
ரேசி" சககர நாயகியாகவும்,  
குபத யோகினிகளாகவும்  
"ஸம்" என்ற சத்திரபீழமாக  
வும் உய்ஸாகபாவம். வீரம்  
தலமாக அமைந்து வெள்ளை  
நிறமாக இருப்பதால் வெண்  
மைநிற புஷ்பத்தால் பூஜிப்பது  
அவசியம்.

அரண்மனை  
ஆவரணம்  
அஷ்ட தள பத்மம்

அஷ்டதள பத்மம்

ஸ்ரீ பரத்வாஜ்  
ஸ்வாமிகள்

(எட்டு இதழ் தாமரை) என்ற  
சிவ சககரம், சிவ பெருமானை  
தத்துவமாக கொண்டுது.  
இதற்கு "ஸாவ ஸம் ஷோபன  
சகரம்" என்று பெயர்.

இதில் 1. அதங்க ரூஸ்மா,  
2. அதங்க மேகலா, 3. அதங்க  
மதலா, 4. அதங்க மதலாதுரா,  
5. அதங்க ரோகா, 6. அதங்க  
அவருகா, 7. அதங்க வேலினி,  
8. அதங்க மாலினி என்ற  
எட்டு சக்திகள் வர்சம் செய்  
கிறார்கள். இவர்கள் கைலி  
பாசம், அவருகம், ஓர் அபயம்  
என்ற தானது ஆயுதங்கள்  
தானது கைலி எந்த சிகப்பு  
வயிறும் அணித்து தேவிஸை  
ஒரு மனதுடன் தியானம்  
செய்து கொண்டு இருக்கிறார்  
கள். இவர்களுக்கு "குபதந  
யோகினிகள்" என்று பெயர்.  
உபாசகனை உலக விஷயம்

களில் இருந்து மீட்டு பரதம் ஞானத்திற்கு செல்ல வழி செய்யவாயது இந்த யோகினி தேவ னைகள். இவர்கள் மிகவும் கண்டிப்பானவர்கள்.

இந்த ஸ்ராவணமென்பது சக்கரத்திற் று "நிர்புரணாத்நர்" சக்கரநாயகியாகவும் ரூபதக் து யோகினிமன் தேவதைகளாகவும் "ஹம்" என்ற சொல்லும் சில ஸ்வரூபமாகவும், கோகமாவத் து ள் கருணா மயமாக செய்குத்தி திறத் துடன் இருப்பதால் செய்குத்திய பூமீனாள் பூமிப்பது என்று

இந்த சக்கர தேவதைகளில் கட்டுப் பாட்டில் 1. பிருகிருதி, 2. மஹத்தத்துவம், 3. அஹங்காரம், 4. பஞ்ச தன்மாத்திரை, 5. பஞ்ச பூதங்கள், 6. பத்து இந்திரியங்கள், 7. அந்த கரணம், 8. புருஷன் என்ற எட்டும் இருக்கிறது. இந்த எட்டும் எவ்வ எவறு பாரதது மீன் பேரலை செல்வது நவாமை ஆகும்.

### 1. பிருகிருதி :

நிவா, தி, தெருவு, காறு வானம், பசுவ, புத்தி, அஹங்காரம் ஆகியனவன் சேர்ந்து இருப்பது பிருகிருதி என்றவற்று மருகுருவ கண்டம். அதாவது 1. 1. அந்தகாரம் என்ற மனம், புத்தி அஹங்காரத்துடன் சேர்ந்து பிறை பிரு கிருதி ஆகிறது. சிவசக்தி நுகுகிரை அஹங்க ளீவாபரணம் ஸ்கந்தியததைப் பெறுவது மேலான பிருகிருதி ஆகிறது. பரதம் வீதாநாயக ஸ்ரீ ஸித்ததையின அஸ்திவாரம் ஆகப்படியாக முதலில் பிருகிருதி வைக்கப்பட்டு இருக்கிறது.

### 2. மஹத்தத்துவம் :

மனதின் தன்மையாகப் புத்தியால் அறியப் படும் அஹம் பரதாஸன்மீ எவப்பது மஹா தத்வம், மஹத்தத்துவம் என்பபடுகிறது.

மையூர்பாகுக்காக கடனைப்  
பருப்பை அரைக்கும் போது சிறிது  
வறுத்த முந்திரியையும் சேர்த்து  
அரைத்தால், மணத்திற்கும்  
கவைக்கும் கேட்க வேண்டாம்?  
- போரூர் ஆர். சீதா



### 3. அஹங்காரம் :

மனத்தில் ஏதபடும், நான், எனது. இருக்கி றேன, செய்கேன் போன்றவைகள் அஹங்காரம்.

### 4. பஞ்சதன்மாத்திரை :

சப்த, வயாச, ரூப, ரச, கந்தம் என்ற ஒளி, உறு அஹங்காரத் தொடுவது வடிவத்தை காண் பது. அல்லது ஒரு பொருளை காண்பது, உவ்வாறு உணருவது, வாசனாவைய அறுப விப்பது என்ற ஐதும் ஞானோத்திரியம் என்ற காத முதலானவையாகிய செவ்வக அதன் தன்மை பஞ்ச தன்மாத்திரை என்று கூறப்படு கிறது.

### 5. பஞ்ச பூதங்கள் :

திரை, தா, நெருப்பு, காற்று, ஆகாசம் ஆகிய னவகை பஞ்ச பூதங்கள்.

### 6. பத்து இந்திரியங்கள் :

உய, காத, முகம், நாக்கு, கட்டம், ஆகிய ஞானோத்திரியங்கள் ஐதும், கை, கால், வாய், பாத (மயங்குதலாரம்) உடலகம் (கருபத்தி துவாரம்) ஆகிய ஐந்தும் கருமேதிரியங்கள். ஆக 11 ஆகிறது.

### 7. அந்தகரணம் :

மனதின் தோகத்தின், எண்ணத்தின் உள தோகம் அந்த கரணம்.

### 8. புகுஷன் :

முதலில் சொன்ன பிருகிருதிடடன் சேர்ந்த கைரால் அதன் தன்மைகளை அறியும் ஸீவன் புகுஷன் ஆகிறான்.

ஒரு ஸீவன் என்ற புகுஷன் மனதின் உள் எண்ணத்தால், கரது ஓசையைக் கேட்கிறது. ஓசைகளுக் காரணம் ஆகாசம், தேகம் உணர் றெது அத்தற்குக் காரணம் வாய் (காற்று) கள் ஒரு வடிவம் பாரகிறது. அதற்கான ஒளிகளுக் காரணமாக இருப்பது ஆக்ஷி நீ நாக்கு கவைக் கெது அந்த கவை என்ற ரஸத்தை அறியக் காரணம் அப்ப (நீர்) முக்கு நாற்றம், அல்லது வாசனை என்பவது முககிறது. அந்த கந்தத் திரைக் காரணம் பிருகிருதி (நிலம்), என்ற முறை கில் பஞ்சபூதம், பஞ்ச தன்மாத்திரையின் காரணமாக பஞ்ச ஞான இந்திரியங்களுடன் சேர்த்து அதன் காரணமாக கண்டான் அஹங்க ாரணம் அகற்றி மஹத் தத்துவம் அடைந்து பிருகிருதியில் சொல்லப்பட்ட மேலான பிரு கிருதியில் இவ்வகை, சிவசக்தி அல்லது ஸீவ பரதம் தன்மம் அடைய வழியாகவும், அதனை அறிவதும் மரிகவும் ஏற்படுவதால், இவ்வகை இருக்க ரூபதது யோகினிகளின் கட்டுப்பாட்டில்

இளைவர்களான இந்த சக்தியின் அருவாவை பெற்று, ஆதம் வித்தையின் மேலே செல்வ வேண்டி இருக்கிறது.



சுதந்திரகோஷம் என்பது பதினாண்டு  
கொள்கைகள் கொண்ட சக்தி சகசரமாயும்  
பதினாண்டு முககோணமும் பூபுத்தூட்ட  
வளக்கப்படுவதாய் சில - சக்தி ஐக்கியம்  
மலத்து ஜீவ - பாஹம் ஐக்கிய நிலைமையா  
வருவதற்கு ஆரம்ப நிலையாக அமைகிறது  
பதினாண்டு கோணமும் 9 ரேசு பதி  
னாண்டு உயரங்களாக சூழித்து இதில் எல்லா  
பயிசுயுத்தங்கள் காரணமாகவோ அது துரு  
தராயாக உள்ள பரமேஸ்வரரை எங்குமே விடா  
தல் இரெப்புவதை தெரிவிப்பதாகும்.

முக்கோணத்தில் ஆகாச காரணமாக ஆகாசம் என்ற பாவத்துடனும் பாவம் - நினைப்பது என்ற நடு பொருள் உண்டு இரண்டிலுந்து பிரிவாவதின் காரணமாக யாது (காற்று) என்ற பாவத்துடனும் சூன்யாவது ஜோதி அல்லது ஒளியின் காரணமாக ஜோதி (அகனி) பாவத்திலும், தரண்காவது ஆனந்தம்பதின் காரணமாக ரஸ (நீர்) பாவத்திலும் நித்தாவது பஞ்சப் ரணவதின் காரணமாக பரமபாவத்துடனும், ஸத்து தவணியாவது காரணமாக முக்து போகத்தின் காரி பாவமாகவும் 7-வது நிபாணத்துதி காரணம் என்ற லீததை இல்லாத தவணையின் காரணமாக பூமி, ஆகாசம் ஸ்வர்கம் என்னும் மூன்று உலகங்களின் பாவமாகவும் 8-வது எஸ்வர் பிரஸித்தியின் காரணமாக மனிதன் குண பாவமாகவும் 9-வது குத்திரன் என்ற காரணமாக வயலுறார் பாவத்துடனும் 10-வது குறுகலும் (குளிர்ச்சியும் - உண்ணமும்) பரமமாக ஆகாச பாவமாகவும், 11-வது பூமிகுதம் ஆகாசத்திற்கும் இடையில் பட்ட பகுதியில் அந்தந்தின் காரணமாக தாம் பாவத்துடனும் 12-வது அந்தரவாயம் என்ற எல்லா உலகத்தையும் ஏற்படுத்தும் காரணமாக உலக தாம் பாவமாகவும், 13-வது அத்தகுப்தவம் என்று தெரிவும் - அல்லது தெரிந்து கொள்ள முடியாத மானவயின் காரணமாக ஸர்வ ஆதமாவின் ஸகல பாவங்களையும், 14-வது கோணத்தில் பூமியின் காரணமாக இத்தது பூமி முதல ஆகாசம் வரை பிலும், விபரித்தது இருக்கும் பாவத்துடன் பரமாத்மாவின் பரமேஸ்வரன் பிரகாசிக்கின்றன என்பதாகும்.

இதற்கு, "ஈரவ்வுண்ணெய்பாக்கில் தூயகங்கை  
எனப் பெயர். இதுவ் ! ஈரவ்வுண்ம கேடாபின்."

மேற்பேட்டை துணியின் எக்கச்சக்க மிதையின் மிதையும் நேரம், நடுத்தர வர்க்கத்தினருக்கு சிரமம்தான். மிகச் சாதாரண உடை வாகியே அதில் கண்ணாடிக் கவரும் கவர் மேல், சவிரிவி, பட்டன், கண்ணாடி வேலை என்று தீய்களே செய்வனாம். மேற்போன்ற அலங்காரப் பொருட்கள் பற்றி ருபகமாத் தான்டாது!

**Abstract**

1. ஸர்வ விதராஜினீ, 2. ஸர்வ ஆகாஷினீ, 3. ஸர்வதந்தலாதினீ, 4. ஸர்வாஸம்மோதயினீ, 5. ஸர்வ சாதுவனீ, 6. ஸர்வ ஜ்ஞாநினீ, 7. ஸர்வ சூதாநினீ, 8. ஸர்வ வரஃகரி, 9. ஸர்வரூபினீ, 10. ஸர்வோதயாதினீ, 11. ஸர்வாராத வரதினீ, 12. ஸர்வ வம்பத்தி டிராநீ, 13. ஸர்வ மத்திரமீ, 14. ஸர்வ தவந்தவ க்ஷயங்கரி என்ற பதினான்கு சக்திகள் "ஸம்பிர தாய கோவினிகள" என்ற பெயருடனும் இருக் கிறார்கள். உலகமாய் நோதற்கதை அகற்றி ஆதம ஞானத்தை அருளுவதால் இவ் ஸர்வ னென்பதற்கிடம் தாயக சகாயம் என்ற பெயரால் பெயர்ந்தது.

காவேஸ்வரனார் பரமேஸ்வரனின் பல விதத் தோற்றங்கள் என்ற எண்ணத்தை ஒரே தோற்றம் என்ற ஆதம் ஞானத்தை அருளுவதால் இது காவேஸ்வரனாகிய தாயகம் என்று அறியக்கூடுகிறது. அந்த ஆதம்ஞானத்தை பரமேஸ்வரன் தானாகவோ அல்லது சிறு வடிவமாகவோ தோன்றி ஐலன் - பரஹ்மம் திரண்டோ ஒன்றே எனினும் வியஸ்தம் சக்தியும் ஒன்றே என்ற பேதம் அந் தன்மையை அருளுவது என்பது மையபரதாயம் என்பப்டும். அதன் காரணத்தினால்தான் சமயபரதாயா யோகினி என்ற பெயர் ஏற்படுகிறது. மையபரதாயம் (வழிக் கம் என்ற பெயரும் உண்டு) என்றும் சொல்லக்கூற பாம்பனாக்கு துக்குருகாவவரும் ஆதி தாதா எனப்படுவரும் தஞ்சைமூர்த்தி என்ற பெயருடைய வரும் பா பரமேஸ்வரன் முதல் தோட்டை உபதேச குரு வரையில் உள்ளது பாம்பனார் என்று கூறப்படுகிறது.

இந்த தாளகாவிய ஆய்வுகூற்றின்படி, எஸ்.வி. செளபாக்கியே தாயம் சக்கரமாவதும், "இரிபுர லுமிதி" சக்கர தேவஸூத்திரில் எஸ்.வி.யாகவும்,



பாதுஷா செய்த பின்பு, அதன் மீது பூசுன்/போர்ன்ஸிட்டலைவ திக்காகக் கரைத்து, பாதுஷாவின் மீது ஆய் கங்கே கைகளைத் தெளித்துப் பாருங் களேன். வித்யாசகனை டி.கசனில் பாதுஷா ரெடி!

- போசுர் ஆத். சீதா

ஸம்பரதரய பேரகிணிகயாகவும் "ஸம்" என்ற (காமகஸல்) மற்றுமாயா பீஜமாகவும் பயம பாவமாகவும் மாதுளம்பூ திரும் கொண்ட தாகவும் அமைந்திருக்கிறது

மாஸபுதாஸ பிரம்மந்தை ஏற்படுத்துகிறது. மாஸா எவ்பது இஸ்ஸாவிட்டால் ப்ரஹ்மத்தை அறிவது முடியாது என்று சொல்லப்படுகிறது. இந்த மாஸா நாரதஸாயும் விடவில்லை

## மாயையால் நாரதர் பட்ட துன்பம்

மற்றவிடீ நாரதர் இந்திர சபைக்கு வந்தார். இந்திரன் அவரை வரவேற்று உபசரித்து ஒரு கேள்வி கேட்டான். "நாரதரே! மாயை உங்களை பற்றுமா?" என்பது அந்தக் கேள்வி. அதற்கு நாரதர் "அளவான பராசக்தியைத் தவிர மற்றவர்கள் யாவரும் மாயைக்குக் கட்டுப்பெட்ட வர்களே" என்று கூறி தான் மாயையால் பட்ட துன்பத்தை சொன்னார் -

"ஒரு சமயம் நான் நாரதர் ஒரு சூக்கரைக்குச் சென்றேன். அதில் நீராடி வேண்டும் என்று ஆசையால் தீராடுவேன். அங்கு தீராடி எழுத்திலும் அழகு மங்கையாக மாறிவிட்டேன். என்னை செய்வது. என்று திண்டாடிக் கொண்டிருந்த போது அங்கவழியாக ஒரு அரசன் வந்து. என் அழகில் மயங்கி, என்னைத் திருமணம் செய்து கொண்டான். எங்களுக்குப் பல சூழ்நடைகள் பிறந்தன. மணம் வேறுத்த தான் காட்டிற்குச் சென்று முன்பு, தீராடிய சூனத்திற்கு வந்ததும் என பூவடி ஞானம் அடைந்தேன். அதனால் மன மிகுந்தபிற்பு அழுதேன். முனிவனாக இருந்த திணைவை திணைத்து அழுவுதா? பெண்ணாக மாறி சூழ்நடைகளை பெற்றதற்காக அழுவுதா? அவைகளை பிரித்தமைக்காக அழுவுதா? களவனை திணைத்து அழுவுதா? என்று ஒன்றும் புரியாமல் மாயையில் மூழ்கி அழுதேன். அங்கு வந்த கண்ணன் என்னை தேற்றி சூனத்தில் தீராடுமாடி. சொன்னார் தரணும் தீராடுவேன். மாயை தீங்கி பண்டையடி முன் போல் நாரதர் ஆனேன். மாயையை வெல்வது என்பது முடியாது என்று அப்போது உணரத்தேன்" என்று கூறினார்

மாயை நமஸம் ஆட்டுவிக்காமல் இருக்க -

"ப்ரஹ்ம விசுவேசுவரி வில்வப்ரஹ்மே ப்ரஹ்ம விஸ்வவஸ்வாரி வேதகுபீணி ப்ரஹ்ம மாயாமாசி மத்த்ரவிக்ரஹே ப்ரஹ்ம வசுவேசுவரி வர்வகுபீணி"

என்ற விவோகத்தை விடாமல் பாராயணம் செய்தால் பயன ஏற்படும் என்று கூறினார். இந்த விவோகத்தை ஸ்ரீ வித்யா உபாசகர்கள் கூறி வருகிறார்கள்!

ஸ்ரீ சகர பூஜையில் மிக முக்கியமான ஒன்பது ஆவரண பூஜைகள் உள்ளன. இதைவே 'தவாவரணம்' என்று அழைப்பார்கள். நவாவரணபூஜையை மகாயாகம் என்று சொல்வதுண்டு. ஸ்ரீசகர பூஜை உபதேசம் பெற தவாமான பூஜையை செய்த பின்பே, அந்த விசேஷ தீர்த்தத்தை அவிந்த பின்பே, திணை முகவிய வற்றை செய்வார்கள். அதற்குப் பிறகுதான் டீடாகளுக்குப் புரண அதிகாரம் கிட்டுகிறது.

ஒவ்வொரு ஆவரண பூஜைக்கும் ஒவ்வொரு விசேஷ பலனாக சொல்லப்பட்டுள்ளன. ஒவ்வொரு ஆவரண பூஜையிலும் பராசக்தி மல மகிழ்த்து, பக்தருக்குண்டான கோரிக்கையை திறைவேற்றி அருளுகிறாள். பரமஜ்ஞான ஸ்ரீமத் புவனேஸ்வரி ஸ்வாமிகள் தவாவரண பூஜையை செய்ததான் பவரது இருண்ட வாழ்வில், சூல தீபத்தை ஏற்றி தல்ல வாழ்வை அளமெடுத்துத் தந்துள்ளார்கள். ஸ்ரீசகர பூஜையில் முதலாம் ஆவரண பூஜையை செய்தால் நாம் என்ன வாய்ந்ததை திணைக்கிறோமோ அந்த விதப்பம் தீர்ச்சயமாக திறைவேற்றி வைக்க, அங்குள்ள சக்திகள் காதலுக் கொண்டுள்ளனர். ஸ்ரீ புல ஸேஷ்வரி ஸ்வாமிகள் இந்த முதலாம் ஆவரண பூஜையை நடத்திப் பவரது இதுவரை நிறைவேறாத விருப்பங்களை பூர்த்தி செய்திருக்கிறார்கள். தடைப்பட்ட காரியங்கள், உடனே நடக்கவும், இன்னவை களைத்து மேலும் ஷாரச்சேவையையும், தலை பலம் கொண்ட அந்தினரை உடைய அமைப்பு ஏற்படவும், ஏற்ற மிக வாமுடி கிட்டவும், இதற்கு முகம் வர்மலிருக்கவும், ஸ்ரீசகர ஸூக்தாம் ஆவரண பூஜை சிறந்ததாகும். இந்தப் பூஜை சென்னை அமையதூர், கங்கை தகா, ஸ்ரீ பரத்வாஜ் ஆசிரமத்தில், பீரதி அஷ்டமி நாட்களில் ஸ்ரீ புல ஸேஷ்வரி ஸ்வாமிகள் நேர்த்தியாக செய்வார்கள்.





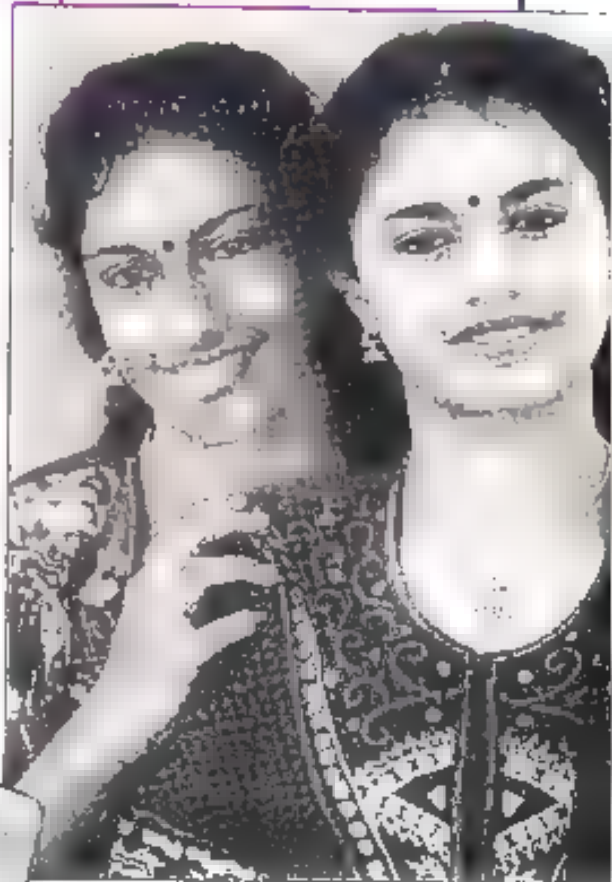


# குடி, பாடி, வீணைமயம் வாசிக்கிறார்கள்

**‘வ**ளரும் பயிர் முன்னவிலேயே தெரியும்’ என்பார்கள். பாஸ்ஸுவம் மாறா தங்கனது இரண்டாவது வயதிலேயே அப்பாவுடன் சபரிமலை சென்று மீனா இடமும், சாதிக்கும மலையும் படைத்தவரான நாயகனானதை நினைத்துக் காட்டியவர்கள் இவர்கள். பதினாந்து வயதிலேயே பாட்டு, நடனம், வீணை, விளையாட்டு, படிப்பு என்று அளவாத்திலும் ஒரு ரவுண்ட் ஸ்கூல் எனச் சிகரதார்கள். இத்தனை பெருமைக்கும் உரிமையாகக் கொள்ளுகிறார்கள் ‘திருச்சிவ்வரம்’ எனது புகழ்ப்படும் அரசர் சனா, அபாஸா சிகரதார்கள் நான்.

இந்தச் செடிகள் செழிப்பாக வளர்ந்து மரம் போல் தழைக்க சரியான உழவும், ஆளவான நீரும் ‘தினவந்தாலை’ அனாத் சரியாக செய்து வரும் போதும் அவர்களின் பெற்றோர்கள் துயராமன் தம்பதிகளுக்கே பொய்ச் செருகா.

பொதுவாக எல்லா தாய்மார் கனரும் தங்கள் குழந்தை படிப்பில், விளையாட்டில்,



ஒவ்வொரு இப்படி ஏதாவதொன்றில் சாதனை படைக்க வேண்டும் என்று நினைப்பார்கள். அதுவா படிப்புக்கு மட்டுமே முக்கியத்துவம் கொடுப்பவர்கள்தான் ஏராளம். ஆனால் திரும்பி சாத்தி ஜெயராமனோ தன்னுடைய பெண்கள் எல்லா துறையிலும் சிறந்து விளங்க வேண்டுமென்று வித்தியாசமாக நினைத்தார். அதனால்தான் சிறு வயதிலிருந்தே அரசர் சனா, அபாஸாவைத்



யாதி. நடவடிக்கை, மீளமை மய சமாளிப்பை கற்றுக் கொடுத்து பாணியிலும் பாடிப்பிலும், வீணையாட்டிலும் முதலில் வர சனக்குவித்து வருகிறார்.

'இந்த இத்தியை எக்ஸ்பிரஸ்' நிர்வாக அதிகாரியாக பாணியரிசும் சாந்தி ஜெயராஜும் சீர்திருத்தம் நடவடிக்கை வர வர இருக்கும் அவர் களையுடைய தலை இரு பெண்களின் மூலமே நடைபெறுகிறது. அவரோடு உழைக்கிறவர்கள். வேலைக்கு நிரம்ப, குழந்தைகளின் படிப்பு எவது கவனித்துக் கொண்டு அவர்களை சாதனைச் செயலிகளாக உருவாக்கியதும் இந்த சாதனை தரவே!

பல வருடம் இருந்த சர்க்கார்களின் முக்கணம் - ஜாக்கிதனும் து நீதிமயம், ஸ்டீரோயிட், மீல பரட்டுவாரடி, வீணை வாசித்து சீர்திருத்தம், வரம்பு சிறப்பாக - இது பாணியரிசும் சாந்தி வீணையின் மல்லையக்குக் கொண்டு கொண்டு வர, அவற்றிலிருந்து இவரது மலர் பல நிகழ்ச்சிகளை அரங்கேற்றி வருகின்றார்கள் இவர்கள்.

இவர்களைப் பற்றி இரத்தம்: இவ்வளவு சிறப்பு மதிப்புகளுக்கு கருவியை மனப்பாடுவமையும், தயாரான குணமுட்களும், தங்கள் நிகழ்ச்சிகள் நடைபெறும் பாணியரிசும் சாந்தி - அவர்களே குறித்த

தைகற்றுக்கொண்டு ஒன்றிவந்து வருகிறது. ஒரு நிகழ்ச்சியை ஏற்பாடு செய்து ஏதாவதொரு ஆதிம குழந்தைகளை தங்களுடைய நிகழ்ச்சி களுக்கு வரவழைத்து அவர்களுடைய தங்கள் நிகழ்ச்சியைக் கண்டு ரசிக்கச் செய்து அவர்களுக்கு கருவியை உணவும் அளித்து மகிழ்விக்கிறார்கள்.

இப்படி சரிபத்திலு ராணி சீதை ஸ்ரீராமே, மாரிஸ் அரக அவர்தை இவ்வளவுக்கு ஒரு சிறந்த கருவியை வரவழைத்து, பிழாரிக் அகாதி தவறாமல் திரு பி.டி. ம.க. அவர்களின் நடைபெறும், அந்தப் பிழாரிக் உள்ளங்களுக்கு இவ் விரைச் + அறுகளை விடுத்தவித்துள்ளனர்.

பல பரிசுகளைப் பெற்றிருக்கும் இவர்களுக்கு 'பரத நாட்டிய பாஸ்கரர்' என்கிற விருது சரிபத்திலு கிடைத்திருப்பது குறிப்பிடத்தக்கது. இதேபோல் கருவியாக இவர்களைக் கொண்டிருக்கும் இந்தச் சர்க்கார்களையும், அவர்களுக்குப் பங்கபலமாக திகழும் ஜெய ராமன் தம்பதிகளையும் இவரும் பல பரிசுகளும் பாராட்டுகளும் பெற வாழ்த்துவோம்.

— காவியா

(காவியா சிறப்பித்த - II குட்டைப்பத்தில், அரங்கம், அரங்கம்)







# அதிர்ஷ்டம் தரும் அதிர்ஷ்டக் கற்கள்



**ராசி, நட்சத்திரத்திற்கும் தரும் கல் ராசிக்கல் அல்ல!**

ஆம்! ராசிக்கல் என்பது உங்களுக்கு ராசியான கல் (அதிர்ஷ்டகல்). ராசிப்படி அல்லது நட்சத்திரப்படி தேர்ந்தெடுக்கும் கல் ராசிக்கல்லோ அல்ல. நட்சத்திரம் & ராசி, திருமண பொருத்தம், பூஜை முதலியவற்றுக்கே பொருத்தம். நாய்கள் உங்கள் ஜாதகத்தை துல்லியமாக அணிந்து அதில் உங்களுக்கு சாதகமான ராசிக் கற்களை தேர்ந்தெடுத்து அணிவ செய்கிறோம். இப்படி தேர்வு செய்தால் தான் பிரச்சனைகள் தீரும். இப்படி தேர்வு செய்து ராசிக்கல்லை அணிந்து பயன் பெற்று தபர்கள் ஏராளம். அவர்களில் ஒருவர் கூறுகிறார்:

என் மகளுக்கு மொட் பேரூட காலமாக திருமணம் நிச்சயம் செய்ய முயற்சி செய்து வந்தேனா ஆனால் எந்த ஒரு பலனும் ஏற்படவில்லை. பத்மசூத் விளம்பரத்தை ஒரு பத்திரிகையில் பார்த்தேனா என் நண்பர் ஒருவர் இவர்களிடம் ஏதன் அணிந்து பயன்பெற்றவர் என்று எனக்குத் தெரியும் என்பா முயற்சியும் செய்து பார்த்து கடைசியாக இவர்களிடம் என் மகளின் ஜாதகத்தை என்செய்தேன் அவர்கள் என் மகளின் ஜாதகத்தை சரியாக பார்த்து நல்ல தாமரை ராசிக் கற்களை அணிவ செய்தார்கள் மொட் 6 மாதத்தில் நல்லபொரு இடத்தில் திருமணம் நடைபெற்று இப்போது ஏற்கோஷமாக இருக்கிறாள் என் முயற்சி வீண் போகவில்லை. ஏனென்றால் பத்மசூத் கற்களின் வீது அபார நம்பிக்கை ஏற்பட்டிருந்து இந்த நக்சத்திய பத்மசூத் போய்லுக்கு மனதார தெரிவிக்கிறேன்.

S.K.Chalapathy, Chennai - 90

- ◆ திருமண தாமதமா?
- ◆ குழியில் வாய்க்கவையில் பிரச்சனையா?
- ◆ புத்திரி ராசிக்கல் துல்லியமா?
- ◆ குழந்தைகளின் டீயப்பில் கவனமையா?
- ◆ குழந்தையினால் எதிர்கால கவனமையா?
- ◆ உத்தியோகத்தில் பிரச்சனையா?

- ◆ புதாரி உயர்வு தாமதமா?
- ◆ நினைவாள உத்தியோகம் இல்லையா?
- ◆ தொழில் விவரபாரத்தில் கஷ்ட நட்புடனா?
- ◆ செலுத்தாத தகவ. ரா?
- ◆ உ.ட.ல் நயம் குன்றையா?
- ◆ வழக்குகளில் பிரச்சனையா?
- ◆ மனநிம்மதி துல்லியமா?

வேறு எந்த பிரச்சனை இருந்தாலும் பத்மசூதியில் ராசிக் கற்கள் அணிந்து தீவு மூலங்கள்.

ஜாதகத்துடன் தேர்வ வகுப்புகளுக்கு எந்த ஏதன் அணிவ வேண்டும் என்று கவனத்தோடு 121/- மட்டுமே. வெளியூர் தபர்கள் ரூ.225/-ஆக ஜாதகத்தின் தகவலோ(அ)பிறந்த தேதி, நேரம், இடம் போன்ற விவரங்களை உங்கள் பிரச்சனையுடன் D.O.M.O.கல் PADMASHRI PEARLS என்ற பெயரில் எடுத்து அனுப்பவும். (குத்து கேள்விகளுக்கும் பதில் அளிக்கப்படும்)

வெளியூரில் வசிப்பவர்கள் US\$ 10 பத்மசூதி போஸ்டலுக்கு அனுப்பினால் ஜாதகத்திற்குண்டான பலங்கள், ஏதென்கால பலங்கள், குடும்பங்கள் மற்றும் கேள்விகளுக்கு பதில் பெற்றுக் கொள்வதாம்.

வாடிக்கையாளர்கள் வசதிக்கேற்ப முன்பதிவு செய்து கொள்ளுங்கள்

எங்கு ஜாதகம் பார்த்தாலும் எங்களிடம் தல்ல தாமரை ராசி கற்களை வாங்கி பயன் பெறலாம். எங்களிடம் எல்லா அளவிலும் ஜாதக கற்கள் கிடைக்கும்.

E-mail: padmashrigems@usa.net

Web site: <http://www.padmashrigems.com>

பாரம்பரியமிக் ரத்திக் கற்கள் வழங்கும் கர்வசியான திறவனம்



**PADMASHRI PEARLS & GEMS**

◆ 139 Arhant Complex, (Ground Floor, Right side.)

North Uman Rd, T. Nagar, Chennai - 17.

Ph: 8226128, 8234060, pager: 9632-756314.

◆ 2-4-47, M.G.ROAD, SECUNDERABAD - 3. PH: 7841936.

வேலை நேரம் : காலை 10.30 முதல் மாலை 6.30 வரை



**We Serve**

1817-1997

80 Years

SUNDAY: 11A.M TO 2 P.M. BY APPOINTMENT ONLY



# பாடபாடி

வடகமி சத்தானம், மும்மை.

மனசில் உள்ளதை வெளியிட்டு சற்று ஆகவாசப் படுத்திக் கொள்வோம் என்றால் பெரும்பாலான கண வன்மார்கள் மனவலியைச் சரி சமமாக பாவிப்பதில்லை. கேட்டு விட்டு நக்கலும் வேடிக்கையும் செய்து விட்டுப் போய் விடுவார்கள்.

ஒரு காலத்தில் உற்று நான்பர்கள் தோழிகள் இருந்திரா கள். மனப்பார்க்காத கனமைய இறக்கி இதம் தேடி அலைய முடிந்தது. இப்போதெல்லாம் அது போன்ற மனிதர்களைப் பார்ப்பது அரிதாகி விட்டது. எங்கே அக்கம்போர் வம்பு என்றே அடைவின்றனர். மனசை விட்டு கஷ்டங்களைப் பேசுகையில் நமக்கு அநுசரணை வாக இருப்பவர்கள் போல் இருந்துவிட்டு அனாதையே நாலு பேரிடம் கதை அளந்து மனசை நோக்கிச் செய்கின்றனர். ஏன் அப்படிச் செய்கிறார்கள்?

உங்களுடைய உணர்வாடையில் இரண்டு விஷயங்கள். முதலில் கேலி செய்யும் கணவர்கள். இரண்டாவது நம் கஷ்டங்களை பாரிடமாவது சொன்னால் கேட்டுவிட்டு பின்னடி போய் கதை அளக்கிறார்கள்.

இந்த இரண்டிற்குமே ஒரே பதில்தான். இப்படிப்பட்ட பேசுவிரு நாம்தான் காரணம். இது உங்களுக்கு எரிச் சலாகக் கூட இருக்கலாம். 'என்னை (உ!) நம்மையே குறை சொல்கிறோ' என்று ஆனால் உண்மை இதுதான்.

ஒரு சின்ன டெஸ்ட். உங்கள் மனதை வருத்தப்படச் செய்வது போல ஒரு விஷயம் நடக்கும்போது, 'இதற்கு நாம் எந்த விதத்திலாவது காரணமாக இருக்கிறோமோ?' என்று யோசித்துப் பாருங்கள். மனதில் எந்த விதமான கோபமோ, எரிச்சலோ, முன்பு இருந்த தாபங்களோ இல் லாமல் திறந்த மன தோடு யோசித்துப் பாருங்கள். இதை உங்கள் வாழ்வின் ஒவ்வொரு பகுதியி லும் வைத்து சோதனை பண்ணிப் பாருங்கள். வாழ்க்கை யில் பல புதிய பரிமா ணங்கள் கிடைக்கும்.

கேலி செய்யும் கணவர்! கம்பீரம், துளிர்மை, அறிவுடைமை. மெனனத்தால் ஒரு



பாணவ, திறமை இவைகள் ஒருங்கே அமையப்பெற்ற அல்லது வளர்த்தும் கொள்ளும் பெண்களைக் கேலி செய்வச் சொல்லுங்கள் பங்க்கலாம்.

நம் கஷ்டத்தை எதற்காக அடுத்த வரிடம் போய் சொல்ல வேண்டும்? 'கொஞ்சம் மனசு ஆறுட்டுமோ' என்று தான் என்று நினைக்காதீர்கள். வருத் தப்படும் மனதை மாற்றிக் கொள்ள எத்தனையோ வழிகள் உண்டு. இதை, தோட்டவேலை, வீடு, நம்மை அலங் கரித்தல், இவையெல்லாம் ஆக்கபூர்வ மாணவ, உங்களுக்கு வழிகாட்ட திறைப் புத்தகங்கள் இருக்கின்றன. அவற்றைப் படியுங்கள்.

கௌரி ராமச்சத்திரன்.  
சென்னை - 40.

எனக்குக் கதைப் புத்தகங்கள் கட்டுறாகப் படிப்பது என்றால் சத் தோஷம். ஆனால் என் கணவர் குழந் தைகள் 'என்ன எப்போது பார்த்தா லும் புத்தகம் கையாட இருக்கிறாயே' என்றிறார்கள். டி.வி. பார்க்கக் கூட பிடிப்பதில்லை அக்கம பக்கத்த வகுடன் பேசினால் வம்பு வருமோ என்று பயப்படுவேன். என்னுடைய இந்த குணத்திற்குத் தாங்கள் கூறும் அறிவுரை?

நல்ல பழக்கம்! ஏன் குறை சொல் கிறார்கள்? நீங்கள் படித்தவற்றில் கவையான விஷயங்களை அவர்க ணோடு பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள். 'நான் இந்தப் புத்தகத்தில் படித்தேன்...' என்று ஆம்பித்தீர்க்களானால் ஓடி விடு வார்கள். அப்படியல்லாமல் கதைகளி, மேற்கோளாக, உணர்வாடையுக்கு தடுவே னன பேசுங்கள். அவர்களையும் அவர் கள் மடித்தது, பாடப் புத்தகம் என பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள். இதை அட் வண்ண பேரலைலாமல் இயல்பாக அன்றாட வாழ்விலே திசுத்தலாம்.

உங்கள் குடும்ப உறுவுகளே மேல் மையாகும். அன்பும் தெருக்கமும்

# வெடம்

அதிசயமாகும்.

ஒரு வாகனம்.

நீர் மிகவும் கடவுள் தம் பிள்ளை உண்மையின் ஆனால் நான் கடவுளிடம் நிவாரணமாக என்னைக் கிடைக்க வேண்டியதை வேண்டியதாயும் அது கிடைப்பதில்லை.

நான் பொன்னோ பொருளோ வேண்டவில்லை என உண்மையான விடம் பேசுவதில்லை. வீட்டில் உணவு உட்கொள்ளுவதில்லை. என தானியப் பரக்க என்னை அனுமதிப் பதில்லை போன்ற பல கோதனை களை அனுபவிக்கிறேன் இது இன்று நேற்றல்ல எனக்கு உண்மையான நாளில் இருந்தே இந்த வேதனைதான்.

நான் பதிலறவது வருடமாகக் கடவுள் எனக்கு நல்லது செய்வார் என்று நம்பிக்கையோடு காத்திருக்கிறேன். ஆனால் இப்பொழுது எனக்கு கடவுள் மேல் உண்மை நம்பிக்கையோடு போய்விடும் போல இருக்கிறது. உண்மையில் கடவுள் இருக்கிறாரா அல்லது நாமதான் இல்லாத ஒன்றை இருப்பதாக நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறோமா என்று சந்தேகமாக இருக்கிறது. நல்லது செய்து என் சந்தேகத்திற்கு விடைகொள்கிறேன்.

உங்கள் கடிதம் பிழிந்த மனைவருத் தந்தைக் கொடுக்கிறது. உங்கள் உண்மையின் பிழிந்த மனை, உங்களுக்குள் எதனால் இயல்பாகப் பெரிய இடைவெளி என்பது தெரியவில்லை. கடவுள் திருக்கிறாரா, இல்லையா என்று ஆராய்ச்சி செய்வதையிட உங்கள் வாழ்க்கையை எப்படிச் சரி செய்து கொள்வது என திட்டமிடலாமா?

எவ்வளவோ முயற்சிகள் செய்தும் உங்கள் திருமண வாழ்க்கையைச் சரி செய்து கொள்ள முடியவில்லை வெளியே, ஆக்கபூர்வமாக வேறு பாதையில் உங்களை ஈடுபடுத்திக் கொள்வது நல்லது. நம்மால் மெழும் நவீனப்படுத்திக் கொள்வதால் உடனும், மனமும் பலவீனமடையும் வேறு எதாவது செய்வதால் எதற்காக உடவுள் நமக்கு இப்படி ஒரு வாழ்க்கையைத் தந்திருக்கிறீர்கள் என்று சொல்லியுங்கள். உலகம் அனைத்து தரவும், பெறவும் மயிழ்க்கியாக வந்து வரும் எவ்வளவோ வழிகள் உண்டு. திருமணமும், உண்மையும் மட்டுமே வழிவகை.

வது நல்லது நம்மை மெழும் மெழும் நவீனப்படுத்திக் கொள்வதால் உடனும், மனமும் பலவீனமடையும் வேறு எதாவது செய்வதால் எதற்காக உடவுள் நமக்கு இப்படி ஒரு வாழ்க்கையைத் தந்திருக்கிறீர்கள் என்று சொல்லியுங்கள். உலகம் அனைத்து தரவும், பெறவும் மயிழ்க்கியாக வந்து வரும் எவ்வளவோ வழிகள் உண்டு. திருமணமும், உண்மையும் மட்டுமே வழிவகை.

ரத்தி மனோகர், இத்தோனோஷியா.

என உண்மையான முயற்சிகளுடன் இத்தோனோஷியாவில் வசித்து வருகிறேன். எனது குழந்தைகள் சிறியவராக வரக் இருக்கும் போதே இங்கு வந்து விட வேண்டும். நமது உலகமும், மனமும் உறவு எதுவும் விடப்பட வேண்டாம். இருப்பதற்காக அவர்களை வருடம் ஒன்றுக்கு ஒரு தரம் தாட்டுவது உட்கு வந்து நமது பெருமைகளை என்ன செய்கிறோம்.

ஆனால் நான் சில சமயம் நமது மக்களின் நடவடிக்கைகளைப் பார்த்து, அவர்களிடம் அடிப்படைகளில் மனித குணங்கள் இருக்காமை; உபயோகக் கருவியை எவ்வளவு முயற்சி செய்து கொடுத்தும் கொண்டு வராமல் விட்டுவிடுவது; ஒரு குழந்தையாக இருப்பது மட்டும்தான் நமது பண்பாடு? (Bene human nature) இல்லாமலும், அடிப்படை கருவியைப் பற்றி கூட பிரச்சனை இன்றி, வஞ்சகமாகவும் உரிமையில் அணவியைமாக தண்டிப்பது; ஒரு சிறு பதவி இருந்தாலும் அதை ஒரு பெரிய கிரெடிட் ஆக எடுத்துக் கொண்டு கீழே இருப்பவர்களையும், சிறு வேலைக்காரக் கருவியை மனிக்காமல் பேசுவதும், உட்கு உறவுப் புகு அருகி, எவ்வளவு சீக்கிரத்தில் எப்படி வானம் ஏமாற்றி பணம் பண்ணலாம். இப்படியாக எழுந்திருக்கின்றன மேல் போக வரம் இதெல்லாம்.



உலகமெங்கும்

மனித இயல்புகள் குறைந்து கையால் அதிகரித்து வருவது பொதுவான விஷயம். ஆனால் தம் நாட்டில் மட்டும்தான் மிகவும் கேவலமாக வாழ்கிறார்கள், மற்ற நாடுகளிலே அனைவரும் உள்ளதமாக வாழ்வதற்குள் என்பது போல நீங்கள்

எழுதிவிடுப்பது வேண்டியதாக இருக்கிறது. இந்த மண்ணின் மற்றவர்களுக்காகவே வாழ்கின்றவர்களுக்கும், வாழ்க்கையை தீங்குள்ள சொன்ன குறைகள் இல்லாமல் வாழ்வார்களும் ஏராளமாக இருக்கிறார்கள். அதனால்தான் இந்த மண் இன்னும் பெருமைபுடன் நின்று கொண்டிருக்கிறது. பல நாடுகள் சிதறுண்டு போய் விட்டன. சரித்திரத்தில் மட்டுமே பெயர் இடம் பெற்ற நாடுகள் உண்டு. கொடுமைகளின் எல்லைக்கே போய்விட்டவை உண்டு. ஒரே தாளில் நம் நாட்டில் மீண்டும் ஐந்தாண்டுகளில் மலர்ந்த பிரதமரும், அண்டை நாட்டில் ராணுவத் தலைமையையும் சமீபத்தில் நடந்திருக்கிறது. தீங்கள் நம் நாட்டின் பெருமைமையச் சொல்ல குழந்தைகளை அழைத்து வருவது மயிற்சியானது. சின்னச் சின்ன விஷயங்களைப் பெரிதுபடுத்தாதீர்கள். நிமித்தம் நிற்கும் நமது கலாசாரம் பண்பாடு மிக்க கோயில்கள், உன்னதமான ஆஸ்ரமங்கள், அவர்கள் செய்யும் தன்னால் மற்ற தொண்டுகள், வாழ்வையே வேள்வியாக வாழ்த்து கொண்டிருக்கும் மண்ணை, வாழ்க்கையின் புனிதமான அந்தந்ததைக் கூறும் வேதங்கள், இதிகாசங்கள் அவற்றை விளக்கும் புனிதத் தலங்கள் இவைபெயர்லாம் இந்த நாட்டில்தான் உண்டு. உலகில் தீங்கள் வேறு எங்கு போனாலும் கிடைக்காது அவற்றைக் குழந்தைகளுக்குக் காட்டுங்கள். அவர்கள் 'இத்தியங்கள்' என்று பெருமைபுடையச் செய்யுங்கள்.

நம் பெருமை மிக்க இந்திய வம்சாவழியில் வந்த தாய் - தந்தையின் குழந்தைகள் என்று பெருமிதத்தை அடையட்டும். தீங்கள் உங்கள் வம்சாவழியின் மொத்த பண்பாட்டின் இன்றைய தோற்றம், தனியாக வரவும் முன் தொடர்பு இல்லாமல் வந்து விடுவதில்லை.

**இப்பகுதியில், கங்குலி என்ற வசவி எண்ணப்பெட்டையில் கொகா, மற்றும் உடற் பரிநீதி வகுப்புகள் இவ்வை என்று கறிவிரிந்தார். எண்ணப்பெட்டையில் இருந்து சுமார் 30 மீலோ மீட்டர் தொலைவில் உள்ள தெய்வீர் என்ற கிராமத்தில் ஒவ்வொரு ஐயவீற்றுக் கிழமையும் போகாவும், உடற்பரிநீதி வகுப்பு களும் நடக்கிறது. எங்கள் அறிநா சங்க உறுப் பினர்களுக்கு அந்த ஆசிரியர்களைக் கொண்டு தனியே வகுப்பு நடத்தினோம். கங்குலி அவர்கள் போன் மூலமோ (அ) தேரிலோ தொடர்பு கொண்டால் தங்கள் எங்கள் சங்கத்தின் மூலம் உதவத் தவறாது இருக்கிறோம். என் னுடைய தொலைபேசி எண்கள் : 06177/47230 (அ) 47225.**

- என் பச்சுவலத்தினி, தெய்வீர்.

**ப. தீண்டாமைக் கடிதம் உயர்நீதி பதி... இவை பற்றின.**

பட்டுப் புடைமையான பரம்பரியம், மங்கல கரம் அழகு என்ற புடைவைகள் விளம்பரங்கள் ஞாபகம் தங்கள் லைப் லை எவ்வாறும் பாராட்டு கிறீர்கள்

ஒரே ஒரு நிமிடம் சித்தித்துப் பாருங்கள் பட்டு எப்படி உற்பத்தியாகிறது? பாதுகாப்புக்காக தண்ணீர் கற்றி சிறு வயை வெளிக் கொண்டு திரும்பியாக உறங்கும் ஒரு ஸ்ரீலங்கை கொதிக்கும் வெதநீர் உயிருடன் போடப்பட்டு, துடிக்கத் துடிக்க இறக்கித் தூக்கி கொடுக்க - மண்ணைத் தெட்டுத் தெட்டுவார்கள் - சிறு புழு எவ்வாறும் அதன் எயி் நடி எயி்மையிற் குறைந்ததா என்று?

இந்தக் கொடுமையால் உற்பத்தியாகும் பட்டு நம் ஆடம்பரத்திற்குக்கொடி பகட்டுகக்கொடி என்று வேதனை ஒரு டறம் இருக்கட்டும் இதை தாக்கசாபம் மருகலாகவேண்டி. பரம்பரியம் என்று கூறாமல்தான் தான் தாங்க முடியவில்லை அகிம்சையாகக் கொண் டாலும் நடையல்லவா இது? இத்தனையு கேட்டு ஸ்ரீ லங்கையா நம் பரம்பரியம்?

நடை ரீதியு் பெண்களுக்கு இன்றும் உள்ள மோகம் நிச்சயமாக ஒரு வருந்தத்தக்க விஷயமே பெண் களுக்கு சம்பாத்தியம், சொத்துரிமை இல்லாத காலத் தில் அவர்களின் பொருளாதார பாதுகாப்புக்காக கொடுக்கப்பட்ட சீதன் நடை ஆனால் அதுவே பகட்டு. சமூக அத்தனாது, ஆடம்பரம் ஒருவருக்கு ஒருவர் பேரட்டி போட்டு வாங்குவது என்ற விஷயக் கர்த்தவ்யக் காரணமானது உடைய வந்தவினை என்ற அவதத்தில் ஒரு பெரும் பங்கு வகிக்கிறது அந்தத் துக்காக மாமியர் - மாமனார் இவ்வாத பெற்றோ ரிடம் பலவந்தமாக வரும் செய்வும் நடைகளின் எந்தப் பெண்ணைச் சந்தோஷமாக அணியப் முடியும்?

அறகு, அவக்காரம், பரம்பரியம் இவையெல்லாம் வெண்டுமென்றாய் ஒரே நடைகளே போதுமே? இதை ஒரு பேராணியாக யாழ்த்துக் கொள்வானே

நம் தோழி நாசுதமர் காத்த அவர்கள் எளிமை என்ற மதிப்பில்லா பொக்கிஷத்தை எடுத்து வைத்ததும் எளிமையான வாழ்க்கையின் உயர்வு களைப் போதித்ததும் ஒரு காலம் அப்பொழுது பல பணக்கார குடும்பத்துப் பெண்களுக்கு அவர் உடைய தோத்தாய் கவரப்பட்டு நடை, பட்டுப் புடைவை களையத் துறந்தார்கள் என்பதும் உண்மை!

நடைகள் ஆபத்துக்கு உட்பட்டிருந்தால், உண்மை ஆனால் ஆபத்துக்குதல செயிப்பு எந்த வகையிலும் இருக்கலாமே? சேமிப்பதுதான் நோக்கம் என்றால் நடைகள் அமைதியில்லா யுயிரினம், சொத்துக்க ளை என் எய்யடி வேண்டுமானாலும் சேமிக்கலாம் நடை யாங்குவதின் ஞாபக நோக்கம் நிச்சயம் அந் தவறு பகட்டு என்பதுதான் உண்மை

- ஆர். கார்மீலா.







இரண்டு அண்ட தாடுகள். ஒரு காலத்தில் ஒன்றாகவே இருந்தனையும் கூட கென்ற மாறும் பதிமுன்றாம் தேதி இரண்டிலுமே நடைபெற்ற மிக முக்கிய நிகழ்ச்சிகளிய்தான் எத்தனை வேறுபாடு துன்புறுத்திள் இரு திருவங்கணைப் பாரகை முடிந்தது. வாஜ்பாயி தலைமையிலான தேசிய துளநாயக கூட்டணி அரசு அன்று பதவியேற்றது. நுன்றாவது முன்றாயக பிரதமர் பதவியை ஏற்றார் வாஜ்பாயி. அமைச்சரவையில் எழுவது பேர் இடம் பெற்றனர்.

அந்த நாளில் பாகிஸ்தானில் பின்பும் ஒரு முன்ற நாளும் ஆட சி. துன்பு முன்றாய பதவி நீக்கம் செய்யப்பட்டதாக பாகிஸ்தான பிரதமர் துயான் ஷேரீபி அறிபந்த அடுத்த நாளே தலைமை உலகநிதாயக மாநியது மாற்றப்பட்ட சி வெடித்தது துயான் ஷேரீபி வீட்டிடுக் காலகிள

புகழ் சேர்ந்தது. தட்டப் புகுண்டுகளால் மருத்துவத்துகான தோபம் பரிஸை வெண் ஷீஞ்ஞானி குதர் பரிஸைபெண் ஷேரொரு ஷீஞ் வத்துக்காகவுக செயதிகனிப் இடம் பெற்றதானக் குககிவ து தோபம் பரிசுத தொகையின் துயோகம் கொடி துயான் வெடித பகுதினாகுன் யாழ்த்து தெயுபவன தோயனி துரிவ துணை தேவாலயம் மற்ருயவ ஷுதக்கோலில் ஆதிபவற்றை சோனமத்துக் கட்டுவதற்காகக் கொடுத்தவீட்டார்.



• தோபம் தோலில்



# நியூஸ்

# சுலோ

செவ்வாய், 1999

1999 காலம் இவக வியத்துக்கான தோபம் பரிசு அறிவட்ட பிராண எவமத்துகடுக விடைத்துள்ளது தோயான்வின் பரிசு சிறந்த எழுத்தாளரான இவர் இரண்டாம் உலகப் பிராண தாடுத காலகட்டித எதயே துன்பு கதைகளில் அனனாக வயத திருத்தார் எவறாலும் மெல்வ துக்ககவைய தோடு சரித்திரத்தின் பல பக்கங்களான அண்டயாண்ட காலடி வதற்காகத்ததான இந்தப் பரிசு வழங்கப்பபுருக்கிறது துள் குறகுந்து பருவததை மன் டுதம எள்ள தூலில் இவர் அரபுக் நாகப் படைக்க, அத திவரப்படமாக எடுக்க. பட்டு இவருக்கு மேலும்

ஏழு வருடங்களுக்கு முன் பங்குர் எவந்த தோசடி. தொடர்மாய பெரிதும் செயதிரில் இடம் பெற்ற ஸாவுத மேத்தாவுக்கு துற் துண்டு கடுவகரவயம் தண்ட எவ்வை விதித்துள்ளது இதற்காக அனமக்கப்பபு. விசேஷ நிதிமன்றம். மாருதி சதயோக சீறுவவயம் தொடர் பாண வறகருக்கு மட்டும் துள மேற்படி தண்டனன. இன்றும் 13 வருகருகள் அவர மேல் பிரட்டப்பட துன்ன அன்னைய பிரதமர் ஏசுமமராயுக்கு இவர் ஒரு கோடி ரூபாய் கொடுத்த பாகக் கூதிரதும். பிளாமி தோய்களில் 13 கோடி யாய்க்கு இவர் வாய்விய பருகணை நிதிமன்றம் பரி மதவ செய்த்தும் வெரு பா ரபபாண செய்திகளாக ஸம் வத்தது நிணவருக்க ஸம்.

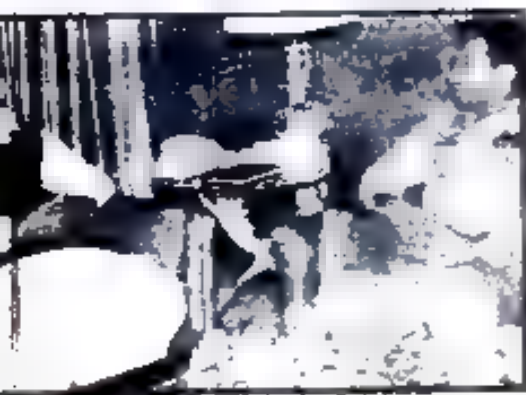


• ஸகினை முக்கியம்

• இத்தியாவும் எழிரிதான்

டிக்கார்பியோ என்ற பெயரைச் சொன்னால் விழிப்பவர்கள் கூட ஸட்டானிக் ஹந்திரோ என்றால் புரிந்து கொண்டவர்கள் அவர் தொடக்கத்தில் ஒரு குறைந்த பட்டப்படமொன்றில் நடித்திருக்கிறார். ஆனால் ஸட்டானிக் முதலில் வெளிவந்து அவருக்கு உலகப் புகழ் அளித்துவிட்டது இந்த திரைமில் தான் மிகக் கமாராகியே தோன்றியுள்ள குறைந்த பட்டப்படம் யேனியாக வேண்டாம் என்று கருதிய டிக்கார்பியோ அதன்படம் ரீஸ்காசாயஸ் இருக்க பலவித சமீபிட்டங்களில் ஈடுபட்டாராம் இதைத் தொடர்ந்து அதைப் படத்தின் தயாரிப்பாளர் இவர் மீது பற்று மிவ்விவா டாவர் ஈட்டாடுபேட்டு வழக்கொன்றைத் தொடுக்க நம் பெயர் சந்தி விரிக்காமல் இருக்க பெரும

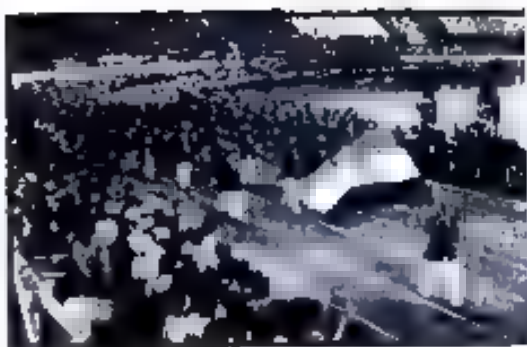
\* [Download the complete document](#)



தொல்க கொடுத்து விட்டால் வரலாம் பெற  
வலங்கொடுக்கிறார் திருப்பாவையார்

**கா**ட்சுமாணுலிய சமீபத்தில் தன... பெற்ற தெற்காசிய விவகாரம் குறித்து இந்தியாவுக்குப் பெரும் தகவல் அளவுகூடிய தகவல் மெடல்களைப் பெற்று (தகவல் இடத் தகவல் வந்தது) தெற்காசிய அடுத்த இடம் (தேவாளத்திற்கு) (31 தகவல்கள்) தீவிரமாகப் பாடுபடுவதும் இவற்றுக்குப் பிறகுதான்.

ஆப்கானிஸ்தானில் மஹத்தா வரமும  
பிரபல தீவிரவாதி ஒஸாமா பின் லேடன்  
பாதிசுதான் இவ்வுதகு ஆதரவுக்கரம் தீட்டு  
கிறது. உலகம் முழுவதும் முஸ்லிம் ஆட்சியை  
அடைம்ப்பதில் தன் கட்சியம் என்று கூறும் பின்  
ஆசைப் பய குண்டு வெடிப்பு சம்பவங்களுக்கி  
டம் காரணமாகத் தடுத்துப்படுகிறான் அமெரி



- **Geometric Mean**  $\mu_{\text{geo}}$

சான்றாக தன முதலிய எதிரியாக இவன் கருதி வந்து உலகநிலை உணர்வம் இப்போது இந்தியா மையாக தன ஹிட்ஸ்க்டிப் கொத்திருப்பதாக அறிவித்திருக்கிறான்.

உணவு களையமாக இருக்கிறதா இல்லவதா என்பதைக் கண்டு பிடித்து உணர்வு செய்வது மூளையின் இடது பக்கத்தில் உள்ள செய்கள். அதாவது கொஞ்சம் உப்பு தூக்கல், காரம் திட்டமாக இருக்கிறது என்றெல்லாம் தம்மை உணர்வைப்பற்றி இந்தப் பகுதி ஆனால் எந்த அளவுக்கு இந்த களையம் மாறுபடுகின்றன (அதாவது காரம் கொஞ்சம் அதிகமா திறைய அதிகமா) என்பதை உணர்வைப்பற்றி மூளையின் இடது பக்கத்தில் பங்கு உண்டு என்பது அமெரிக்க லிபுலாண்டிகளால் சமீபத்தில் உறுதி செய்யப் பட்டிருக்கிறது.

**பி**யேபி கடனைப் போத்த போக் அபத்து ரெதுமான். அளத்தாக் தொகுதியை நேரதலை திற்பத்தாக பெண்ணப் பதிவு செய் நா அண்ணல் அவர் மகளைக் கடத்திச் சென்ற தீரிலாதின "இரண்டரை ஸட்சம் ரூபாய் தர வேண்டுமே" தோதலில் திறகவும் கடாது" என்று கட்டளைவிட வேறு வழி விளறி அவற்றை திறவேற்றி மகளை மீண்டும் பெற்றிடுகிறார்

இந்திய சர்க்கரைத் துறையில் பயிற்சி  
பரவராக கமிஸ் தேர்வு நியமிக்கப்பட்டிருக்  
கிறார் "சூப்பர்விஸரிடையே நம்பிக்கையையும்  
உடனடிப்பாட்டையும் வளர்ப்பதுதான் என்  
முதல் திட்டம்" என்ற பதிலை சேகமராக விச  
திகரிக்கிறார்.

— துள்ளுதுள்ளு.



# பிஸ்ராத்

மருத்துவமனை

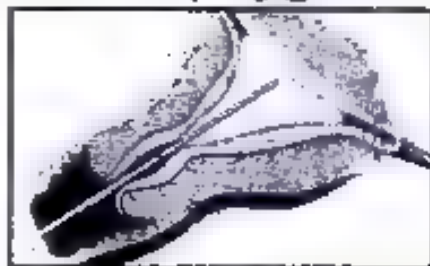
மகப்பேறு மற்றும் பெண்கள் நலப்பிரிவு  
பெருமையுடன் அறிமுகப்படுத்துகிறது

சிறப்பு அம்சங்கள் :

- \* வலி இல்லை
- \* மயக்கம் இல்லை
- \* தழும்பு இல்லை
- \* மருத்துவமனையிலிருந்து  
தங்க வேண்டியதில்லை
- \* தாம்பத்ய உறவுக்கு  
தடையில்லை
- \* இரத்த இழப்பு இல்லை
- \* பக்க விளைவுகள்  
இல்லவே இல்லை

இந்தியாவிலேயே  
முதல் முதலில்  
தெர்மாசாய்ஸ்

கர்ப்பை வியாதிகளுக்கு  
அறுவை சிகிச்சையின்றி முழுமையான தீர்வு.



மேலும் விவரங்களுக்கு  
மகப்பேறு மற்றும் பெண்கள் நலப்பிரிவு  
**பிஸ்ராத் மருத்துவமனை**  
43, ஸ்டீக்மி டாக்ஸிஸ் ரோடு, சென்னை 600 022, சென்னை  
தொலை : 4441727, 4440020

தெர்மா சாய்ஸ் இது ஒரு வேடச சாய்ஸ்

- சூ. சிவசுந்தரம் பரமன் உபநிஷித்தது கீழே
- சூ. சிவசுந்தரம் உபநிஷித்தது கே. வி. சிவசுந்தரம்
- பரம உபநிஷித்தது சிவசுந்தரம் (சுருத்திரமாய்ஸ்)
- ஆரம்பகாலத்தில் உபநிஷித்தது (சுருத்திரமாய்ஸ்)
- எந்த வகையில் உபநிஷித்தது? எந்த நேரம் -  
மணி? என்ன குறியீடுகள்? என்னவோ அது  
சிறப்பு அம்சமாகும்.

தமிழ்நாடு கே. வி. சிவசுந்தரம் குறியீடுகள் குறியீடுகள்  
குறியீடுகள் பரமன் உபநிஷித்தது

பிறந்த நேர குறியீடுகள்/குறியீடுகள்/பிறந்த நேரம்/  
மணி - வி. சிவசுந்தரம்

பெண் குறியீடுகள் பிறந்த நேரம் குறியீடுகள்

- திருமணம் கர்ப்பமோடு நடக்கும்? திருமண  
வாழ்க்கை திருமண ஆரம்பம், பெண்ணை?

- வேலை வாங்கி கர்ப்பமோடு? அசைக்கலை?  
தர்ப்பம் திருமணம்? பெண்ணை?

- விவரம் : உபநிஷித்தது உபநிஷித்தது? எந்த விவரம்?

- குறியீடு : Dr. Jeyaraj/Engaver/MCA/MB

- பிறவி உபநிஷித்தது பெண்ணை?

- விவரம் : உபநிஷித்தது? அங்குள்ளவர்கள்? திருமண  
வாழ்க்கை திருமணம்.

- குறியீடு திருமணம், திருமணம் திருமணம்  
குறியீடு திருமணம் கர்ப்பமோடு கர்ப்பமோடு. திரு  
மணம் திருமணம் திருமணம் திருமணம்

தமிழ்நாடு வரை குறியீடுகள் குறியீடுகள்  
குறியீடுகள் பெண்ணை குறியீடுகள் உபநிஷித்தது  
பெண்ணை, பெண்ணை குறியீடுகள், உபநிஷித்தது, விவரம்  
உபநிஷித்தது குறியீடுகள் குறியீடுகள்.

விவரம் : உபநிஷித்தது குறியீடு : 29, 10, 83  
குறியீடுகள் குறியீடுகள் குறியீடு : 1, 11, 99  
- 12 குறியீடுகள் குறியீடுகள் (குறியீடுகள் 1 மணி குறியீடுகள்)  
வரை 10, 30 மணி குறியீடுகள் 10, 30 மணி வரை

குறியீடுகள் விவரங்களுக்கு குறியீடுகள் குறியீடுகள் :

**Dr. K. HARIHARAN**  
S/o. Prof. K.S. KRISHNAMURTHI  
F 21-A, First Floor, SPENCER PLAZA,  
780, Anna Road, Chennai - 600 002.  
Phone : 8628046.  
www.kpsastirastrology.com  
E-mail : kpsastir@md4.vsnl.net.in  
Kpsastir@gmail.com

குறியீடுகள் குறியீடுகள் குறியீடுகள்  
Eng. Jeyaraj/Tamil/English/Sanskrit/Kannada

விவரம் : பெண்ணை குறியீடுகள் :  
CD / VIDEO / AUDIO

குறியீடுகள் குறியீடுகள் 1, 11, 99 குறியீடுகள்  
குறியீடுகள் குறியீடுகள் குறியீடுகள் குறியீடுகள்.



# மதுரை

## டெக்ஸ்டைல்ஸ்

2, சிவப்பிரகாசம் சாலை,  
பாண்டி பஜார், சென்னை - 17.  
போன்: 4332197  
(அகஸ்தியர் கோயில் அருகில்)

### GRAND DISCOUNT SALE UPTO DEEPAVALI

(ALL SUNDAYS OPEN  
UPTO DEEPAVALI)

ராணி சாரீஸ் 10%

மதுரை கங்குடி  
10 To 12½%

பாதிக்க புடவைகள்  
10 To 15%

டச் & டை புடவைகள்  
10 To 12½%

பெங்கால் காட்டன்  
10 To 15%

கடிதார் துணிகள்  
10 To 12½%

குறிப்பிட்ட ரகங்களுக்கு  
15% முதல் 20%  
வரை தள்ளுபடி உண்டு.

மொத்த விற்பனைக்கும்  
(WHOLE SALE)

சலுகை உண்டு

## வாஸ்து எனும் புனையல்

கட்டுரை ஆசிரியரும்

## வாஸ்து சாஸ்திர

ஆலோசகரும் ஆன



### P.J. ரவிராஜ்

அவர்களை சந்தித்து  
ஆலோசனை பெறலாம்

**சென்னை**  
பிரதி மாதம் 23,24-ந் தேதி  
**Hotel Palmgrove**  
(Phone 044-8271881)

**திருச்சி**  
பிரதி மாதம் 14,15-ந் தேதி  
**Hotel Femina**  
(Phone 0431 - 414501)  
Cell: 98430 - 15045

மேலும் விபரங்களுக்கு  
**கோவை**  
0422 - 560266 / 569031  
Cell: 98430 - 15045

# அ

ஊடார்த்த  
பொருளுக்கேனே  
சத்து

செவி சாங்கியும்,  
சாணை விபத்தில்  
மூலத்தில் அடிபட்டு  
அறிவு செயலிழந்து,  
தாவரங்கள் போலக்  
கிடக்கும் இளைஞர்  
களைப் பார்த்துப்  
பார்த்து துடித்து, 50  
ஆண்டுகளாக நான்  
கண்ணீர் பெருக்கிக்  
கொண்டிருக்கிறேன்.  
விபத்தில் கணவனை இழந்து,  
சூழ்நிலைகளுடன் பரிதவிக்கும்  
பெண்மணியைப் பார்த்து அனுதாபப்படு  
கிறோம். ஆனால், அமைதிட, மூலையில்  
அடிபட்டு அறிவிழந்து, செயலிழந்து  
கிடக்கும் கணவனையும், சூழ்நிலைகளையும்  
நீண்ட காலம் காப்பாற்ற வேண்டும் என்ற  
நினைப்பிலுள்ள பெண்மைப் பாரதமும்  
பொது நமது இதயம் பற்ற வேண்டும்.  
அனுதாபச் சொற்களைக் கூறிவிட்டு சென்று  
விடுவதோடு உறவினர்களின் வேலை  
முடிந்து விடுகிறது. ஆனால், அப்பெண்மணியின்  
வாழ்க்கை என்ன? சூழ்நிலைகளின் கதி  
என்ன?

உங்கள் எக்பொரையும் என்னுடன் வந்து  
விபத்தில் அடிபட்டுத் தவித்துக்  
கொண்டிருப்போரைய பார்ப்பதுமாய்  
அழைக்கிறேன். மருத்துவமனைகளில்  
அனுமதிக்கப்பட்டு, தன் மகனாக்காக,  
பேரனுக்காகக் கணவரை விட்டுத் தவிக்கும்  
பெற்றோர்களையும் அன்புக் கணவனுக்கு  
காகக் கண்ணீர் சிந்தும் இனம் மனைவி  
களையும் பார்த்தால் உங்கள் மனது  
துடிக்கும் என்பதில் ஐயமில்லை. இந்த  
மனைதை உலுக்கும் காட்சியை நீங்கள்  
ஒருமுறை பார்த்தால் போதும். "தலைக்  
கவசம் அணிவதால் தலைமுடி உதிருகிறது"  
என்பது போன்ற சாதாரணமான  
குறைபாடுகளைக் கூற மாட்டீர்கள். தலைக்கவசம்  
அணிவதால் தலைமுடி

உதிரவது உண்மை  
வாஸ்தவம், மேற்கத்திய  
நாடுகள், ஐப்பான், தூரக்  
நிழைத் நாடுகள் மற்றும்  
புது டில்லி போன்ற  
இடங்களில், இரு சக்கர  
வாகனங்களை ஒட்டு  
யோர் பலரும்



வாழ்க்கையாகி இருப்  
பார்கள்.

"தலைக்கவசம் அணி  
பதால் சினைக்கவசம் காரம்  
பாலுதது விடுகிறது"  
என்று கறுப்பவர்களுக்குத்  
தான் ஒன்றை மட்டும்  
சொல்லிக் கொள்ள  
விதம்படுகிறேன். தலை  
என்று ஒன்று இருந்தால்  
17ன். அதில் முடியும்  
நீருக்கும்; அவங்காரமும்  
செய்து கொள்ள

முடியும் நமது நாட்டில்  
வெப்பம் அதிகமாக உள்ளது என்று  
எண்ணிடம் உறினாரகள் இது உண்மைதான்.  
ஆனால், மிகவும் வெப்பமான, புது டில்லி,  
மத்திய மற்றும் தூரக் நிழைத் நாடுகளில்  
வசிப்போரும் பாதுகாப்புக்காகத் தலைக்  
கவசம் அணிவதற்காக. தலைக்கவசம் அணி  
வதால் ஏற்படும் தலைவலியானது,  
விபத்தினால் வரும் மூலக்கை கவிரல் விட  
மிக மிகக் குறைவானதே.

தலைக்கவசத்தை எடுத்துச் செல்வது,  
அதைப் பாதுகாப்பாக வைப்பது போன்ற  
அபேதகரீயங்கள் இருக்கின்றன என்பதை  
வாரும் மருகிக் முடியாது ஆனால்,  
அடிபட்டுத் தவித்த அனபாசுக்குக்காகவும்,  
அவர்களின் மனைவிகள் மற்றும் பெற்றோர்  
களுக்குக்காகவும் தான் சிந்தும் கண்ணீரில்,  
ஆயிரத்தில் ஒரு பங்காவது நீங்கள்  
சித்திவிரததால், தலைக்கவசம் கண்டிப்பாக  
அணிய வேண்டும் என்று நீங்கள் தமிழக  
முதலவருக்கு உடனே கடிதம் எழுதி  
இருப்பீர்கள். உங்கள் சொந்த மனை அல்லது  
மருமனை இப்படி ஒரு தலைக்கு ஆளாகி,  
தவரம் போல செயலிழந்து, ஒய்வொரு  
செயலுக்கும் பிறகுடைய உதவிவை  
எதிர்பார்த்துக் கொண்டிருக்கும் நினைவை  
நீங்கள் ஒரு கணமாவது சித்திக்க முடியுமா?  
முடியாது. உடனே கடிதம் எழுத ஒடுவீர்கள்.  
அதை இப்பொழுதே செய்து என்  
துவனமும் என்னுடைய யோயாவிகளின்

துவரையும் குறைக்க  
உதவுமாறு கேட்டுக்  
கொள்கிறேன்.

— டாக்டர் பிர.  
சிராமமூர்த்தி,  
தரம்பியல்  
அறுவை சிகிச்சை  
திபுணர்.

ஒரு டாக்டரின்  
வேண்டுகோள்





**அ**ன்னைக்குப் பிரார்த்தனை செய்தால் தவறுவதே யில்லை. பிரார்த்தனை பக்தர்கட்குரியது. சமர்ப்பணம் போகும் செய்யும் காதலர்கட்குரியது. அது பக்தர்கட்குத் தேவையில்லை. மிகக் கடினமானது. இருப்பினும் சமர்ப்பணம் பக்தர்கட்கு அபரிமிதமாக உதவும் நேரம் உண்டு. கண் பார்வை சரியில்லா விட்டால் கண்ணாடி அணிவதோம் வெள்ளப் பயன்படுத்துவதில்லை. கண்ணாடியில் தெரியாத சிறு எழுத்து, பழைய பத்திரத்தில் அரைகுறையாய் அழிந்த எழுத்தை கண்ணாடியால் பரர்க்க முடியா விட்டால், வெள்ளப் பயன்படும். அது போல் போகத்திறந்தரிய சமர்ப்பணம் பக்தர்கட்குப் பயன்படும் நேரமுண்டு. பரீட்சை பாஸாக வேண்டும், வேலை கிடைக்க வேண்டும், திருமணமாக வேண்டும்.



## சுக்ரம் சமர்ப்பணம்

நல்ல விரு வரட்டாகக் கு வேண்டும் போன்ற பல நூறு பிரச்சனைகள் பிரார்த்தனைதான் எவ்விதில் தீரும் சில சமயம் பிரச்சனைகள் சிக்கலிலாவது, பக்தர் மனக் குறைவிலாவது பின்னைய் பேறு வேண்டும், பிரமோஷன் வேண்டும் போன்ற பிரார்த்தனைகள் நிறைவேற்ற மளிகுப்பதுண்டு. இவற்றை நிறைவேற்ற சரியான முறை சிக்கலை அவிழ்த்து, மனக் குறைவைப் போக்கி பிரார்த்தனை செய்வதே. இது போன்ற பிரச்சனைகள் சமர்ப்பணத்தால் எவ்விதில் தீரும். சமர்ப்பணம், பிரார்த்தனையிலிருந்து வேறுபடும்.

பிரார்த்தனை என்பது நமக்கு வேண்டியதை அண்ணையிடம் கேட்பது.

சமர்ப்பணம் அன்னை தருவதை நாம் விரும்பி ஏற்பது.

**சுக்ரம் யோகி**

பாங்கில் யோகி போட்டிருக்கிறோம். கேட்ட தொகை கிடைக்கப் பிரார்த்திக்கிறோம். அன்னை முடிவு செய்யும் தொகையை ஏற்பது சமர்ப்பணம். சமர்ப்பணம் போக முறை என்பதாகும். நம்மிருப்பதை விட்டுக் கொடுப்பதாகும் கடினம் பலன் அதிகம். இதுவரை திராத பிரச்சனைகள் இதனால் தீரும்.

சமர்ப்பணத்தாலும் திராத பிரச்சனைகளுண்டு. அது சமர்ப்பணத்தில் குறைவல்ல, அன்னைக்கு சக்தியில்லை என்றும் பொருளாகவ. தன்பன் காதலி என்று தெரிந்தும் அவன் அவசரமாகக் கெஞ்சும் பொழுது, மனைவியிடம் கெஞ்சிக் கூத தாடி நன்களை கரங்கிக் கொடுத்த மின் செய்ததை நினைத்து சங்கடப்பட்டால், நன்பரிடம் பண மில்லை, கேட்க முடியாது, மனைவிகுப் பதில் கொல்ல முடியவில்லை.

அன்னை வழிவிடுவாரா என்று இது போன்ற நேரங்களில் பிரார்த்தனையில் மனம் நிலைக்காது. அப்படி பிரார்த்தனை செய்தாலும் வருஷம் ஒன்றாளாலும் பலிக்காது. சமர்ப்பணமும் கை நழுவி விடும். மனதால் செய்த தவற்றை உணர்ந்தால் பிரார்த்

தனையே பவிக்கும். மனதாலும் தன்பலனை கடிந்து கொள்ள முடியாவிட்டால், பிரார்த்தனை எக் கொடுக்காது. இது போன்ற நிலையில் தவறாது உதவுவது 'மணிக்கொரு சமர்ப்பணம்'.

பிரச்சனையில் புரிவாத விஷயங்கள், பிடிபடாத விஷயங்களிலிருந்தால் பிரார்த்தனைக்கோ, சமர்ப்பணத்திற்கோ முழுமையும் பிடிபடாது. தழுவிவிடும். இதையும் தீர்க்கலாம். அதையும் இரு பாகங்களாகப் பிரிக்கலாம். முதல் முறை எளிதது. ஒரு மணிக்கு ஒரு முறை ஒரு நிமிடம் நினைத்து சமர்ப்பணம் செய்தால் மூன்று நாளில் பிரச்சனை கிறுப்பும். பொதுவாக முதல் நாளே சிக்கல் அவிழும். வராத ஆர்டர் வரும். இல்லை என்ற பணம் வரும். எக் விட்டுப் போன கணவன் விடு திருப்புவார். பெயிலான பரீட்சை பாஸ் என மாறி செய்தி வரும்.

நம்மைப் பொறுத்தவரை சிரமமும் சிக்ஷையும் பெரியதானாலும், நெடுநாளான பிரச்சனையானாலும் அடுத்த முறை தவறாது பலன் தரும். மணிக்கொரு முறை சமர்ப்பணம் செய்வதற்குப் பதிலாக, மணி அடிக்கும் பொழுது சமர்ப்பணம் செய்வதே அம்முறை. மணி அடிப்பது 8 ஆனால், சரியாக 8 மணிக்கு சமர்ப்பணம் செய்ய வேண்டும். 7-59கோ 8-01க்கோ செய்த சமர்ப்பணம் இக்கணத்தில்

நேராது. எக்வனடி கடிப்பான பிரச்சனையானாலும், இம்முறை தவறாது ஒரு நாளில் பலிக்கும். காஸையில் 5% மணிக்கு எழுந்தால் first waking thought எழுந்தவுடன் சமர்ப்பணம் நினைவு வந்து செய்ய வேண்டும். பிறகு 6, 7... என இரவு 9, 10 வரை செய்து 10% மணிக்குத் தூங்கப் போகும் பொழுது சமர்ப்பணம் செய்ய வேண்டும்.

சமர்ப்பணம் எளில் ஒரு வினாடி, அன்னை திரைப்படதாரும்.

எனக்குத் தெரிந்தவரை ஒரு முறையும் தவறாமல் இம்முறையைக் கையாண்டு பலன் பெற்றவர் இருவர். அவர்கள் அனுபவத்தை எழுதுகிறேன். பொதுவாக இம்முறை பல முறை தவறும் அப்படி தவறியிட்டால் அந்த ஈடுகட்ட இரு வழிகள் உண்டன.

1) எந்த மணி தவறியிரோ அந்த ஒரு மணி நேரமும் தவறாது சமர்ப்பணம் செய்வது. உதாரணமாக 3 மணி தவறியிட்டால் 3வருத்து 4 வரை தொடர்ந்து சமர்ப்பணம் செய்தால் தவறியதால் தவறு வராது.

அல்லது

2) இன்று 3 மணிக்குத் தவறினால் புதியதாக இன்று மணி 3 விருத்து தானை மாஸல் 3 மணி வரை சமர்ப்பணம் செய்வலாம்.

ஒரு பெண்ணுக்கு 11 வருஷத்திற்கும் மேலாக தூர்ச்சதிகள் பிடித்திருந்தன. ஆஸ்கிஸ் வைத்தியர்கள் இதை விவாதி என வைத்தியம் செய்வார்கள். Sleeping sickness எனப் பெயர். தான் முழுவதும் இப் பெண் தூங்குவாள். எந்த வேலையும் செய்ய முடியாது. தூங்கும் பொழுது கெட்ட கணவு வரும். அலறிப் புடைத்துக் கொண்டு எழுவான், இது தினமும் 7, 8 முறை நடக்கும். முகம் பிசாக போலிருக்கும். இவர் வெளி நாட்டைச் சார்ந்தவர். எல்லா வைத்திய முறைகளையும் கடைப்பிடித்தும் பயனில்லை எனக் கைவிட்டவர்.

அவர்கள் நாட்டில் அன்னைக்குரிய தியான ஸமயத்திற்கு அது தியான ஸமயம் எனத் தெரியாமல் வந்தார் மனம் நிம்மதியாகவும், அமைதியாகவும் இருப்பதைக் கண்டார். கனவின் பயங்கரம் குறைவதையும் கண்டவர் அடிக்கடி அங்கு வந்தார். அதை நடத்துவது ஒரு சமஸ்கிருதப் புரபொசர். அவர் அமெரிக்கப் பெண்மணி. சமஸ்கிருதத்தைச் சிறு குழந்தைக்குப் பாடம் சொல்லிக் கொடுக்க ஓர் புத்தகம் எழுதிக் கொண்டிருந்தார். இப்பெண் அப்புத்தகம் பிரசுரமாக பொருளுதவி செய்தார். அதன் விளைவாக கனவின் பயங்கரம் குறைந்தது. 7, 8 முறை

**அடைக்கு அரைத்த மானிக், மஞ்சள் பொடி சேர்த்து இட்லி தட்டில் எண்ணெய் தடவி விட்டு, ஆவிவரில் வேக விட்டு எடுத்தால், இத்தப் பருப்பு இட்லி, ருசியாக இருப்பதுடன் எனிதில் ஜீரணமாகும், அதிக எண்ணெய் திருக்காது.**

**- லீட்கயி கத்தரம்**



ஆசிய கண்டத்தில் முதன்முதலாக அரசு அங்கீகாரம் பெற்ற  
தூக்கா மகளிர் ஓட்டுநர் பயிற்சி பள்ளியின் வெற்றிகரமான 5வது ஆண்டு விழா

- ☞ ஊக்கின் ஓட்டக் கூட தெரிவனவையா? கவனம் வேண்டாம்
- ☞ உங்கள் வேலைகளை குறித்த தேர்தலில் செய்ய முடிய வில்லையே! என கவனமும் வேண்டாம்.
- ☞ எல்லா விதிகளுக்கள் தெரிவனவையே என கவனம், பயம் இனி எதுவும் வேண்டாம்.
- ☞ PATIENT AND EFFECTIVE TEACHING
- ☞ MOBILITY AND INDEPENDENT IN TWO WHEELS
- ☞ NO MORE HAZARDS, NO MORE SWEATINGS

**BECOME DARE DEVILS ON ROADS.**

**DON'T WASTE YOUR TIME  
CALL US IMMEDIATELY  
DURGA DRIVING SCHOOL  
Ph. 4415523, 4452854**



குறிப்பு: இரண்டு சக்கர வாகனம் மற்றும் ஊர் இவற்றை ஒன்றாக கற்றுக் கொள்பவர்களுக்கு 10% தபாவளி சிறப்பு தள்ளுபடி உண்டு. (குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு மட்டுமே இச்சலுகை)

**"FAMOUS ACHIEVEMENTS OF MRS. DURGA CHANDRASEKARAN"  
SHE HAS BEEN COVERED IN B.B.C., C.N.N., SUN T.V., RAJ T.V., JAYA T.V., ALL MONTHLY AND DAILY MAGAZINES INCLUDING  
MANGAYAR MALAR**

**சேவரிட்டின்**

தீபாவளி நல்லாழ்த்துக்கள்

**இலவசம்**

1கிலோ சேவரிட்சேமியாவிற்கு  
ரூ.9.50 மதிப்புள்ள ஏலக்காயுடன் சேர்ந்த  
சேவரிட் பாயாசம் 100 gms  
**இலவசம்.**

இலவச சலுகையை குறிப்புக்கு எழுதவும்.

**Savorit**  
Family's favorite

377/2, S.N. Street, Tollgate, Chennai - 81.

Phone : 044-5952674, Fax: 044-5952672

E-mail: Savorit@glas md 01.vsnl.net.in

• Offer valid till stocks last  
• Also available without this offer





பெரிய வெங்காயம் (அ) சிறிய வெங்காயத்தை நீளவாட்டத்தில் பொடியாக தறுக்கி, எண்ணெயில் பெரித்து எடுத்துச் சூடாக இருக்கும் பொழுதே உப்புத் தூள் தூவி, சாதத்திற்குத் தொட்டுச் சாப்பிடலாம். (பொரியல் போன்று) மிகவும் சுவையரகவும், மணமாகவும் இருக்கும்.

— ஆர். பாலா இராஜேந்திரன்

வரும் கணவு, 5, 6 முறை வந்தது. தினமும் பகலில் 6, 7 மணி தூங்குவது 3, 4 மணி என மாறவே அவர் புதுஸ்வ வந்து ஆசிரம விடுதியில் தங்கினார். சாப்பாட்டறையில் சாப்பிட்டார். பகலில் தூக்கம், கணவு அவரை விட்டு நீங்கியது. இரவு தினமும் 2 மணிக்கு ஒரு முறை அவர் அவறுவார்.

நான் மதர் எஸ்டேட்டில் வேலை செய்வதை அறிந்த இப்பெண் அங்கு ஒரு தியான மண்டபம் கட்ட முன் வந்தார். 1978ம் ஆண்டு அதற்கு ரூ. 25,000 செலவாகும். அதற்கு மாறாக நான் அவருக்கு என்ன செய்யலாம் எனக் கேட்ட பொழுது அவருடைய வியாதியைப் பற்றிக் கேள்விப்பட்டேன். அளதக் குணம் செய்யலாம் என நினைத்தேன். மேல் நாட்டார் இதுவேல்லாம் நம்பிக்கையுடையவர்களில்லை. பிறரிடமிருந்து உதவி பெற்றுக் கொள்ள மறுப்பார்கள் என்று கூறினர். நான் அத்துடன் விட்டு விடலாம் என நினைத்த பொழுது இவ்விஷயம் அவர் காதுக்கு எட்டி, என்னை வந்து சந்திக்க சம்மதித்தார். நான் அவரைக் கேட்ட முதல் 3 கேள்விகள் -

1. 15 நாட்களுக்கு முன் என் செய்தி உங்களுக்கு வந்ததல்லவா? அன்றிலிருந்து இன்று வரை கணவு எப்படியிருக்கிறது?

2. சமாதிக் கு ஒரு நாளானக்கு எத்தனை முறை போவது வழக்கம்?

3. ஆன்னைக்கு இதுவரை என்ன காணிக்கை கொடுத்திருக்கிறீர்கள்.

இந்த 15 நாளாக அக்கணவு ஒரு முறையும் வரவில்லை எனவும், சமாதிக் குப் போவதே வில்லை எனவும், காணிக்கையில் நம்பிக்கையில்லை எனவும் பதில் கூறினார். அவருக்கு நான் 32 கட்டுப்பாடுகள் கொடுத்தேன். முதல் எடியானது மணிக் கொழுமுறை சமர்ப்பணம், வினாடி தவறாமல் செய்ய வேண்டும் என்றேன். முதல் நான் ஒரு முறையும் தவறாது செய்து மணம், தூக்கம், கணவு, உணர்வு எல்லாம் பிரகாசமாகவும், பூரிப்பதாகியிருப்பதாகக் கூறி 16 மணிக்கு ஒரு முறை செய்யலாமா எனக் கேட்டார் முடிவாக 3 நிமிடத்திற்கு ஒருமுறை செய்தார். பிரகா போலிருந்த முகம் மாறி கணம் பொருந்திய முகமாயிற்று.

மாதம் ஒருமுறை ரத்த வாத்நி எடுத்து 10 நாள் படுக்கையாயிருப்பவர் ஆசிரமத்தைப் பற்றிக் கேள்விப்பட்டு வந்தார். இரும்பிப் பேரன் பொழுது வாத்நி இரண்டு மாதத்திற்கு கொழுமுறையாகக் குறைந்தது.

அவர் ஆசிரமத்திற்கே வந்து தங்கி விட்டார். ஆண்டுக்கு ஒருமுறை வாத்நி வரும். இவருக்கு நான் உதவ விருப்பமேன். என்னை வந்து சந்தித்தார் இருவரும் தியானம் செய்தோம். மணிக் கு ஒரு முறை வினாடி தவறாமல் சமர்ப்பணம் செய்யச் சொன்னேன். அடுத்த நான் வந்தார்.

"நான் சமாதியிலிருந்து சாப்பாட்டு அறைக்கும் ரிக்ஷாவில்தான் போவேன். சமாதியிலிருந்து கேட் வரை நடப்பதே கணப்பாக இருக்கும். நெற்று நான் ரிக்ஷாவில் வந்து விடுதி கேட்டிலிருந்து உங்கள் அறைவரை நடக்க முடியாமல் ரிக்ஷாவை அறைவரை கொண்டு வந்தேன். தியானத்தில் தெம்பு வந்தது போலிருந்தது. ரிக்ஷா எனக்காகக் காத்திருந்தது. அறைவிலிருந்து கேட் வரை விடுதியில் நடந்தேன். மேலும் நடக்க ஆசையாக இருந்தது. சமாதி வரை நடந்து சென்றேன். இது என் வாழ்வில் ஓர் அசிசயம்" என்று கூறினார்.

இவர் மணிக் கொழுமுறை தவறாது சமர்ப்பணம் ஒரு நாள் செய்த பின் வாத்நியும் நின்றது. தெம்பும் வந்தது. பல ஆண்டு வியாதி ஒருநாள் சமர்ப்பணத்தால் தீர்ந்தது.

மணிக் கொழுமுறை வினாடி தவறாமல் சமர்ப்பணம் செய்ய 11 நிமிஷமும் அன்னை மனதிலிருக்க வேண்டும். 14 மணி நேரம் அன்னை மனதில் இடைவிடாமலிருந்தால் எப்படிப்பட்ட பிரச்சனையும் நீரும் என்பது சட்டம்.



"OLD IS GOLD"  
GOLD IS T. NAGAR LKS

GOLD JEWELS

DIAMONDS

SILVER WARES



**L.K.S.**  
**GOLDHOUSE**

NO. 10, UGMAN ROAD, T. NAGAR, CHENNAI - 600 017.

Ph: (434) 1111, 2222, 4444, 6565

(433) 2222, 4444, 5555, 0000

(432) 2222 FAX: 4340000

OPEN ON SUNDAY - 10.00 A.M. TO 1.00 P.M.

"LKS-GOLD" IS CASH IN HAND

# கா

ஸல் வேலைகளை முடித்துவிட்டு ஒரு குட்டை தூக்கம் போட்டால் தான் திருப்பதியாக இருக்கும் எனக்கு. ஏதாவது புத்தகத்தைக் கையில எடுத்துக் கொண்டு படிக்க ஆரம்பித்தால் அப்படியே கண் கொளுதும் ஒரு ஒரு மணிநேரமாவது தூங்கி எழுந்தால், பிறகு அண்ணாது மதற வேலைகள் விட்டுடும். என் மாமியாரா மட்டும் தூங்காமல் வேலை மாற்றி வேலைகள் வதர்வது மெகா, மகா சிவலங்களைப் பார்த்து பொழுதைப் போக்கி விடுவா.

ஆனால் இன்று தூக்கம் கதறமாக வரவில்லை. படித்துக் கொண்டிருக்கும் புத்தகத்தில் ஒரு வரி கூட மனதில் பதியவில்லை. கண்கள் மட்டும் வார்த்தைகளின் மெல் ஒடிக்கொண்டிருக்கின்றன. மனம் ஆத்திரத்திலும், கோபத்திலும் மாமியாரை சபித்துக் கொண்டிருக்கிறது.

"எப்படி செய்து விட்டாய்" என்று கறுக்கக் கொண்டேயிருந்தேன் மனதில் கூட 'அவா, இவர்' என்று மரியாதையுடனேயே நினைக்கப்படும் என மாமியாரைத்தான் இன்று 'அவன், இவன்' என்று நினைக்கும்படி ஆகிவிட்டது. 'எல்லாம் இந்த மாமியார்தான் போதும்', என்று சொல்லி திருப்திப்பட்டுக் கொண்டேன்.

என் அண்ணாவும், மன்னியும் டில்லியிலிருந்து மாற்றலாகி இங்கு வந்து தங்கியிருக்கிறார்கள். முன்னாலேயே தூங்கக் விடுபார்த்து வைத்து விட்டதால், வந்த அன்றே பால் காய்ச்சி சாப்பிட்டு விட்டாகும். ஆனால் இரண்டு நாளிலேயே வந்து சேர வேண்டிய அவர்களுடைய சாமான் வாரி, நான்கு நாட்கள் ஆகியும் ஆத்திராவின் வெள்ளத்தால் வந்து சேரவில்லை.

அவர்கள் புது வீட்டிற்குப் போனாலும் நேறாட்டலில்தான் வாங்கிச் சாப்பிட்டுக் கொள்ள வேண்டும். அவர்கள் அப்படித் தின்பும் போது என் மாமியாராகத்தான்.

"அப்படியெல்லாம் போக விட மாட்டேன், சாமான்கள் வந்து விடு செட்டிலாகும் வரை இங்குதான் தங்க எல்லோரும் தங்க வேண்டும். அப்படியாவது, உங்களுக்கெல்லாம் நம்ம வீட்டில் தங்க சந்தர்ப்பம் கிடைக்கவேண்டுமாய் சந்திராஷப்பட்டுண்டிருக்கிறேன்" என்றார் எனக்கு மனக்கூறு அப்பாடானது இருக்கிற

என மாமியாரி சண்டையான அன்புடனேயே உபசரிக்கிறார் என்று நினைத்தது எவ்வளவு தவறு. ஆனால் என் அண்ணா, மன்னி ரொம்ப தயங்கினார்கள் மன்னி, அண்ணா முகத்தைப் பார்க்க அல்லவோ,

"இல்ல மாமி, உங்களுக்கென்கூடு சாமம்... இன்னும் சாமான் வர எவ்வளவு நாளாகும்னே தெரியல..." அண்ணா பேசி முடிக்கும் முன் னேயே என மாமியாரா,

"ஒரு சிரமமுமில்லை தங்கல்லாம் இப்படி எங்கு வித்யாசமா நினைக்கிறதுதான் எனக்கு சிரமமாயிருக்கு. உங்க தங்கை விட்ட தங்கவே இவ்வளவு போசனவா? தாங்களல்லாம் இருக்கும் போது நேறாட்டல் போல் சாப்பிட எங்கள் கேவலப்படுத்தற மாமிரி இல்லவா? தாளையும், பன்னையும் தாங்க உங்க வீட்டுக்கு வந்துமா வேண்டாமா? இப்போது உங்க அம்மா, அப்பா வுக்கு சிபோன பன்னி சொல்றேன்."

என மாமியாரின் அப்பாளை கண்டிப்புக்கு முன் வாகும் திறம் முடியாது. அண்ணா பேசாமல் வானம் மூடிக்கொள்ள வேண்டியதாகி விட்டது.

என மன்னியைப் பற்றிச் சொல்லவே வேண்டாம் தானே இழுத்துப் போட்டுக் கொண்டு திறை வேலைகள் செய்தான். ஆனால் சண்டையாற்றக்கூட என மாமியாரி இருந்தால் மட்டும் திறைப் பவந்து பவந்து செய்ய தான். என மாமியார் பெரும்பு ஆசாரம் வேறு.



எங்கள் வீட்டிற்கு தான் போகும் போதெல்லாம் நாம், அவ்வளவு மன்னி சேர்த்தால் விடே அதிரும்படி ரகளை செய்வோம். எல்லவையும் ஜாயியாக இருக்கும்? இங்கு இவர்கள் ஏன் இப்படி ஒட்டாமல் இருக்கிறார்கள் என்று எங்களுக்கு கவலையாக இருந்தது.

ஆனால் என் மாமியார் அவர்களிடம் நன்றாகத்தான் பழகினார். அவர்களுக்கு என்ன பிடிக்கும் என்றெல்லாம் எங்களுக்கு கேட்டு அளதெல்லாம் சாமையல் செய்யச் சொன்னார். எப்போதும் அண்ணா குழந்தை விஷாலை வைத்துக் கொஞ்சிக் கொண்டே விருந்தார்.

ஒன்று நாட்கள் எல்லாம் நன்றாகத்தான் நடந்தது. இன்றைக்குக் காலைவிரிசுத்து நான் எல்லாம் வித்யாசமாக நடக்கிறது. என் மன்னியை நொடிக்கு தூறு தரம் கமதி கமதி என்று கூப்பிட்டு ஏதோ வேலை வாங்கிக் கொண்டேவிருக்கிறார். மன்னி அசட்டாட்டம் ஓடி ஓடிப் போய் எல்லா வேலைகளையும் செய்து கொடுத்து விட்டு வருகிறார். நானும் கூட முதலில் ஒன்றும் தவறாக நினைக்க வில்லை. ஆனால் எல்லோரும் வெளியே ஆய் ஸ்கூப் போன பின்,

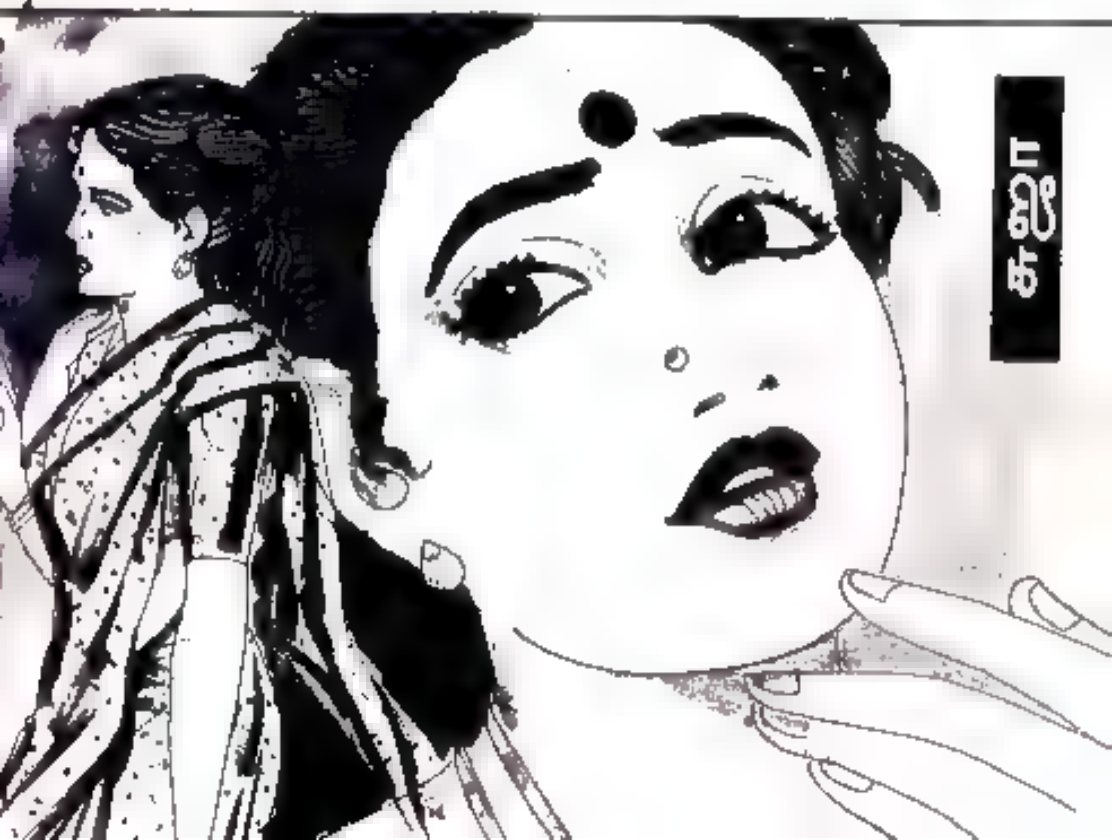
"கமதி! என் புண்டலை, துணிகளை கொஞ்சம் மேலே உலர்த்துமா? என்னவோ, இன்னிகுரு கொஞ்சம் உடம்பு முடியல" என்று சொல்ல

வும் எனக்கு நிச்சயமாகவே வித்தியாசம் தெரிந்தது.

வேலைக்காரி துஷ்பத்தாலும், தன் துணிகளை மட்டும் இன்னொரு முறை அவசியப் பிழிந்து, ஆசாரத்திற்காக, யாரும் இடிக்காதபடி உயரே இருக்கும் கொடியில் உலர்த்தி விடுவார், நான் செய்கிறேன் என்றால் கூட, "எக, காவ் தல்லாவிடுக்கும் போது இது மாநிரி கிள்ளச் சின்ன வேலைகளாகக் கூட செய்யவேண்டி எப்படி! ஒன்றும் வேண்டாம்" என்று பிடிவாதமாகப் பேசும் மாமியார், இன்று கெஸ்டாக வந்திருக்கும் மன்னியை வேலைகள் வாங்க வேண்டிய அவசியம் என்ன? அப்படி ஒன்றும் உடம்பு முடியாதவா போல் தெரியவில்லை. அப்படியே இருந்தாலும் என்னைச் சொன்னால் நான் செய்ய மாட்டேனா? எனக்குள் ஏதோ திரை விழுந்தாற் போல இருந்தது.

ஒன்று பேரும் சேர்ந்து உட்கார்த்து சாப்பிட்டோம். என்னால் இயல்பாக இருக்கவே முடியவில்லை. ஆனால் என் மன்னி வழக்கத்திற்கு மாறாக எவ் மாமியாரிடம் கவலை வென்று பேசிக் கொண்டிருந்தது ஆச்சரியமாகவும், எரிச்சலாகவும் இருந்தது.

நானும் மன்னியும் மட்டும் உள்ளே ஒழித்து கொஞ்சம் வேலைகள் பார்த்துக் கொண்டிருந்தோம். அப்போதுதான் என் மாமியார், இப்போதெல்லாம் உள் பக்கமே எட்டிப் பார்ப்ப



தூய்மை என்ற உண்மை உறைந்தது. நானும், மன்ஸீயும் எல்லா வேலைகளும் செய்தோம். திடீரென்று யாருக்கோ, சிபோன் பண்ணும் குரல் கேட்டது. "ரவி எங்களுக்குப் போயாச்சா?" என்று கேட்டதிலிருந்து உள்நுழைந்ததும் என் நாத்தனார் காவலாவியிருந்ததால் சிபோன் பண்ணுகிறார் என்று புரிந்தது.

காவலர் உள்நுழையவே இருக்கும் என் நாத்தனார், நாத்தனார் என்று சொல்வதை விட, என் பெயர் சிப்ரெண்ட் என்றுதான் சொல்ல வேண்டும். வியாழக்கிழமை காலைவில், பக்கத்தில் இருக்கும் ராகவேந்திரர் கோயிலுக்கு வந்து விட்டு இங்கேயும் எட்டிப் பார்த்து விட்டுப் போவார். இன்னதற்கு என் வரவில்லை? யோசித்துக் கொண்டே வேலைகள் முடிந்து விட்டு வெளியில் வந்தோம்.

மாமியார் எப்போதும் போல் சூழந்தையை வைத்துக் கொண்டு உட்பார்த்திருத்தார். என் மன்ஸீ, "சாத்தி, சன் டகில் சிரிப்புத் தொடர் ஒண்ணு இப்போ பதினொரு மணிக்கு வரும். போன் லூவிற்கு விழமையே வைச்சுதான் டிரெயின்ல வந்துண்டிருந்ததுனால பார்த்து முடியல; இப்ப மறு ஒளிபரப்பு; வைக்கறா." என்று கேட்டாள். என் மாமியாரும், கணவரும் கூட பார்ப்பதுதான். சிரித்துக் கொண்டே போய் டகிலை ஆன் பண்ணப் போனேன்.

"சாத்தி! கொஞ்ச தேரம் டகி. வைக்காதேயேன். எனக்கு தலைவலியா இருக்கு" என் மாமியாரிடமிருந்து சதையமாக இந்த வார்த்தைகளை நான் எதிர்பார்க்கவில்லை. என் முகம் சிவந்து விட்டது. எத்தனையோ உப்பு முடியாத போது கூட நான் போய் தனியாக வேறு ரூமில் படுத்துக் கொள்வாரே தவிர இப்படிப் பேசியதில்லை. ஆத்திரமாக மாமியாரை யும், காவலராகாததனத்தோடு மன்னிகளையும் பார்த்தேன். எப்படி இப்போது ரிவர்ட் செப்ல வேண்டும் என்றே எனக்குத் தெரியவில்லை. மன்ஸீதான் தலைவலியை சகஜமாகினான்.

"சாத்தி! டகி. வைக்காதே. என்ன மாமி, தலைவலியா? ஏதாவது மாத்திரை போட்டுண்

வக்கனா? நான் வேண்டா எதலாம் தடவி விடலா?"

என் மன்னிக்கு ஏன் இப்படிப் புரிய வில்லை. சிழவி விஷமம் பண்ணுகிறதென்று கூடத் தெரியலை. அவ்வளவு சொல்லிக் குற்ற மில்லை. என் அம்மா இப்படித் திரிசம்மெல் காய் பண்ண மாட்டாள். அதனால் என் மாமி வாகரையும் தம்புகிறாள் போலிருக்கிறது.

பேசாமல் உள்ளே வந்து படுத்துவதானால், வேலத்தில தூக்கம் வராமல் தவிக்கிறேன். ஏற் கெனவே, பெண் கொடுத்த இடத்தில் தங்கி நிறையே என்று தங்கப்படும் மன்னியிடம் இப்படி நடத்துக்கலமா? இன்னிக்கு என் கணவர் ஆபீஸிலிருந்து வந்ததும் இதைப் பற்றி சொல்ல வேண்டும்.

கணவரையிடம் இத்தனை நாளில் என் மாமி வாகரைப் பற்றி சூறையாக எதுவும் என் கணவர் கிடம் சொன்னதில்லை. சொல்வது போல் நடத்ததில்லை. இன்னும் சொன்னால், என் மாமியார் என்னிடம் மிகவும் பிரியமாகவே இருந்திருக்கிறார் எனக்கும் என் கணவர் சிலா விற்றும் ஏதாவது மனத்தாங்கல் வந்தால் கூட முகம் பார்த்து அதித்து கொண்டே, நிலை மையை சகஜமாகக் கிவிடுவார். தன் பெண் போவதற்கு என்னையும் டீர்ச் செவ்வார், காவலாவும் நானும் என்ன ஆட்டம் போட்டா ளாம், ஒரு சிப்ரெண்டைப் போல நானும் தூர இருந்து ரசிப்பார்.

அப்படியென்றால் நான் வேண்டும், என் சொத்தக்காரர்கள் மட்டும் ஆகாதா? நான் அண்ணா வீட்டிற்குப் போனால் அவர்கள் எப்படியெல்லாம் உபசரிப்பார்கள்? மன்னி இங்கு வந்திருக்கும் போது என்னால் அப்படி செய் முடியாமல் சிழவி படுத்துகிறானே! பாவம் அண்ணா. அவனுக்கு வார் வீட்டிலும் இதற்குமுன் போய்த் தங்கிப் பழக்கமில்லை. கைக்குழந்தைகளை வைத்திருக்கிறார்களே, இங்கேயே தங்கினால் சொல்லியதாக இருக் குமே என்று நினைத்தேன். பேசாமல் அவர்கள், புது வீட்டிற்கே போயிருக்கலாம் போலிருக்



பிரார்த்தனை என்பது பெறுவது அல்ல! தருவது. பேசக் பேசுவது அல்ல! காறாக இருத்தலின் ஓசைகளைக் கவனமாகக் கேட்பது. தன் சுதிகளை எல்லாம் திரட்டி, அதை அன்பாக, கருணையாக, குவி ஆட்கள் மெனக்கெனக் குவிப்பதுபோல காற்றும் மேலு தருவ கைகளும், எண்ணிக்களும் உடலின் ஆதர வாகங்களும் ஆதரப் பிரத ரணங்களும் தீரும்.

சொன்னவர் : பெ. இளையப்ப, ஐ.ஏ.எஸ்., தகவல் : பா. அசிதன்



# ஸ்ரீ மஹா ப்ரத்யங்கிரா தேவிக்கு மஹா அபிஷேகமும் வீரலாள் சமர்ப்பணமும் நாள் : 07.12.1999 ஸர்வ அமாவாஸ்யை

அன்பர்கள் குடும்பத்தில் அதுபவித்து வரும் துக்கம், பயம், ஷறுமை, வெறுப்பு, கசப்பு, கண்டிருக்கடி, கைகம், தண்டகம், மரணபயம், விபத்து பயம், பைத்தியம், ஏவல், ரிஷி, குணம், வைப்பு, களிப்பு, அரிசார கம்மா, பேய், ரிசாக, ரிரேத, குண நீச்ச தேவ தொக்கைகள், சந்திரபயம், யகஷணி ப்ரயோகம், பிரம்ம, விஷ்ணு, குத்ர தண்ட ப்ரயோகங்கள், குல தெய்வக் கட்டு, குண, சன்லிய, நீச்சர்களால் உண்டான கட்டுகள் ஆகிய கஷ்டங்களிலிருந்து விடுபட்டு நுழைவதன் வாழ்வாங்கு வாழ வேண்டும் என்ற சத்திய சங்கல்பத்துடன் 7.12.99 ஸர்வ அமாவாஸ்யை செய்வதற்குரிய காலம் : 8.45க்கு மேல் தாந்திரிகர்களினால், ஸ்ரீப்ரத்யங்கிரா தேவிக்கு மஹா அபிஷேகமும், பால் அபிஷேகமும் செய்து இரத்த வர்ண புஷ்பாஞ்சலியும், அங்கு புஷ்ப அலங்காரமும் நிறைவு செய்து வீரலாள் சமர்ப்பணம் செய்வதற்கும் அன்று இரவு 11 மணிக்கு குருதி பூசை ஆரம்பிப்பதற்கும் ஸ்ரீப்ரத்யங்கிரா தேவி திருவுள்ளம் கொண்டுள்ளாள்.

கலா உபயம் ரூ 300/- பால் அபிஷேகம் ரூ 1000/- அங்கு புஷ்ப வாழிபாடு ரூ 1000/- அன்னதானம் ரூ 1500/- சாதித்யமான தீம் மஹா பூசைகளில் கலந்து கொண்டு ஸ்ரீதேவியின் அருள் பெறுவதற்கு அவள் அருள் கிடைத்தாத்தான் முடியும். உபயதாரை மற்றும் குடும்பத்தாரின் பெயர், நட்சத்திரம், கோத்திரம், குல தெய்வத்தின் பெயர், தீரவேண்டிய கஷ்டங்கள் ஆகியவற்றுடன் உரிய தொகைக்கான டிராப்டை ஸ்ரீப்ரத்யங்கிரா ஆஸ்ரமம் டிராப்ட் என்ற பெயருக்கு எடுத்து, இணைத்து பதிவு தபாலில் அனுப்பலாம். வெளியூர் வாசிகளுக்கு ஸ்ரீப்ரத்யங்கிரா, ஸ்ரீதீர சரஸ்வதி படங்கள், ஈசை ரிசைதம் பதிவு தபாலில் அனுப்பப் பெறும்.

வேண்டுகோள் : ஸ்ரீப்ரத்யங்கிரா தேவிக்கு இதுவே ரிசதானமான கோவில் 9அடி உயரத்தில் அம்பாள் திருக்கோலம் காண்பதற்கு பரவசமானது. தினமும் காலை 8-12, மாலை 4-8 வரை தரிசிக்கலாம். இப்போது ஸ்ரீ கால பைரவர், ஸ்ரீ சனீஸ்வரர், ஸ்ரீ நீசரஸ்வதி, ஸ்ரீ மஹா லக்ஷ்மி, ஸ்ரீ அன்ன பூர்ணேஸ்வரி, 108 நாகங்கள், ஸ்ரீ ஆறுமுகன் ஆகிய சிவா மூர்த்திகளும் சந்ததிகளும் அமைப்பதற்கு ஏற்பாடுகள் உள்ளன. உபயம் செய்ய விரும்புவோர் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

ஸ்ரீ மஹா ப்ரத்யங்கிரா தேவி, ஸ்ரீ நீசரஸ்வதி தேவி, ஸ்ரீ விரஜா காவைபரவா திருக்கோவில், அபராஜிதபுரி, சோழங்குடி ஜல்லூர், சென்னை - 600 119, தொலைபேசி : 4490263

# Always Ask



**Key BRAND**

**ICE  
CREAM  
POWDER  
CUSTARD  
POWDER  
BAKING  
POWDER  
JELLY  
CRYSTALS  
ICING SUGAR**



Unique Ading Ph. 451328

MFD. BY  
**ROOPAM ENTERPRISES**  
CHENNAI - 600 035.

① 4352293

## The Visible Difference (Regd.) School of Cosmetology & Beauty Clinic

No. 3, Balajee Avenue 1st Street, (Opp. to  
Vidhyodhaya School), T. Nagar, Chennai - 600 017



**இளநரை மற்றும்  
தரை எதனால்  
ஏற்படுகிறது?**

தம்முடைய கருமத்திலும்  
முடிவிலும் உள்ள திரவமாத்  
தம் உடலில் உள்ள  
'மெலனின்' என்ற ஹார்  
மோனஸ் பொருத்து அமை  
வதாகும். உடலில் சந்து  
குறைவாக, போதுமான

அளவில் இவ்வாதம், வெப்பம் மற்றும் உப்பு  
தன்மை உள்ளன. இந்த 'மெலனின்' குறைந்து முடி  
நாற்று விடுகிறது. இதைத் தடுக்க வேண்டுமானால்  
'அரோமா டிரை' செபுட் கொள்ள வேண்டும்.  
அரோமா என்சைம்ஸ் என்பது இவ்விதமிருந்து  
அதாவது பூக்கள், பழங்கள் மற்றும் தாவரங்களிலிருந்து  
கேட்கிக்கப்படும் 'essential oil' ஆகும். இப்பெருக்  
கைகளை நீக்க இங்கு அரோமா டிரைபியில்  
தேக்கி பெற்ற திருவாரங்காள் சிகிச்சை அளிக்  
கப்படுகிறது.

"முகத்தில் கருமை நீங்கி வெளுப்பாக மாற  
என்ன வழி?"

முகம் மிருதுவாகவும், பளபளப்பாகவும்  
மாற பல விதமான பேஷியங்கள் இங்கு அளிக்  
கப்படுகிறது. அவை 'தங்கம்', 'வெள்ளி',  
'முத்து', 'பவழம்' மற்றும் 'சர்க்கோல்' பேஷி  
யங்கள். இதைத் தவிர மணப் பெண்களுக்கு  
மற்றும் வயதானோருக்கு அழகாக தோற்ற  
மளிக்க பல விதமான ப்ரத்யேக சிகிச்சைகள்  
இங்கு அளிக்கப்படும்.

'தயால் மூலம் அழகுக் கலை பயிற்சி'வும்  
உண்டு' என்பதால் அழகுக் கலை திருவார  
ங்காள்.

விவரங்களுக்குத் தொடர்பு கொள்ள.

தி விசிபில் டி.ஃப்பரென்ஸ்  
(ஜெனியூன்) ஸ்கூல் ஆஃப் கான்மடலஜி  
& ப்யூட்டி சினிஸ்ட்,

3, பாலாஜி அரின்யு மூதல் தெரு,  
வித்யோதயா பள்ளியின் எதிரில், தி. நகர்,  
சென்னை - 600 017.

பெண் : 8254079, 8236815

கிறது.

ஆனால் என் மாமியாரும் தேற்றுவரை தந்திரமாகத்தான் இருந்தார். இன்று என்ன கேடு வந்தது! ஒருவேளை விழுந்தும் மருந்தும் மூன்று நாள் என்று சொல்வார்களே, அது போவ மூன்று நாளுக்கு மேல் ஆகி விட்டதால் சலிப்பு வந்து விட்டதா? அப்படியெல்லாம் திணைக் கிறவர் இப்படி என் மாமியார். தான் கல்யாண மாமி வந்த இந்த ஒரு வகுடத்தில் என் மாமி யாரின் உறுவுக்காரர்கள் எவ்வளவோ பேர் வந்து போயிருக்கிறார்கள். யார் வந்தாலும், எத் தனை தான் தப்பினாலும் வந்தசொன்னதில்லாமல் உபசாரம் செய்வார். யார் யாருக்கு என் னொன்ன பிடிக்கும் என்று கேட்டுத் தெரிந்து கொண்டு, எத்தனை நாளானாலும் மறக்காது செய்கு போடுவார். மீண்டும் மீண்டும் வர வேண்டும் என்று வற்புறுத்திக் கூறுவார். எல் லோன்றையும், அழைத்து விருந்தோம்புவதில் அப்படி. ஒரு சந்தோஷம்.

வந்தவர்களும், 'பட்டம்மாளைப் போல யாரும் உபசாரம் செய்ய முடியாது' என்று பாராட்டுப் பத்திரம் வழங்கி விட்டுப் போவார் கள். உண்ணமையில் வந்தவர்களுக்காக சமைப்ப கட்டில் நானும்தான் சேர்ந்து மாய வேண்டி இருக்கிறது. இந்த எண்ணெயில்லாம் இத்தனை நாள் எங்குத் தோன்றியதில்லை. ஆனால் இன்று தோன்றத்தான் செய்கிறது. இருக்கட்டும்; இனிமேல் தான் யாரென்று காண்பிக்கிறேன்.

என் மனைவியும், மாமியாரும் தாழ்வான குரலில் வாசலில் உட்கார்ந்து பேசிக் கொண் டிருக்கிறார்கள். நேற்று வரை தவங்கிக் கொண் டிருந்த என் மனைவி என்ன இன்றைக்கு இப்படிப் பேசிக் கொண்டிருக்கிறாள். பேசாமல் அவளைக் கூப்பிட்டு என் மாமியாரின் இரட்டை வேடத்தைப் பற்றிக் கொல்லலாமா என்று கூடத் தோன்றியது. ஆனால் வித்தியா சம் தெரியாமல் இருக்கும் மன்னியிடம் சொன் னால், அதுதான் இன்றும்கொஞ்சம் வெதனை தான் படுவான். நடப்பதெல்லாம் நடக்கட்டும்; நானே இதற்கு ஒரு முடிவு கட்டலாம் என்று யோசித்தேன்.

திடீரென்று வாசலில் கால்யாலில் குரல் கேட்டது. எனக்கு ரொம்ப சந்தோஷமாக இருந் தது. ஏனோ காவலரிலேயே! காவலில்லைய. வந்த தால் வாய் ஓயாமல் பேசுவோம். ஒரு வார விஷயங்கள். செய்து பார்த்த புது யுபன், வேலைக்காரியிலிருந்து சகலவிதமான விஷயங் களும் அவைபோம். சேர்ந்து சிவரிமா, கொலிஸ், ஷாப்பிங் ஏதாவது ஒரு இடத்திற்குப் போவோம். மதியம் ஸ்கூலிலிருந்து ரவிசய இங்கு கொண்டு வந்து விட்டுவிட்டு ஐயலியாக இருந்து விட்டு, இரவுதான் விட்டிருந்துப் போவோம். இப்போதுதான் குழந்தையை



**காவலரிலே போது ஒரு துடைப் பத்தைக் கொளுத்தி விட்டுக் கு வெளியே போட்டாக முதேவி ஓடி விடும் என்பது பிகார் மாநிலத்தின் ஒரு நம்பிக்கை.**

- சி. கவுதமி

~~~~~  
அழைத்துக் கொண்டு வந்திருக்கிறான். சலி வேகமாக உள்ளே ஓடி வந்து மனையில் 'சுரட்டுன் ஹெய்மர்க்' போட்டுக் கொண்டு உட்காரந்து விட்டான்.

எனக்குத் திடீரென்று மின்னலைப் போல் ஒரு எண்ணம் தோன்றியது. ஒருவேளை கால்யா கூட அம்மாளைக் கொம்பு சிலி விட் டிருப்பாளோ? காவலையில் என் மாமியார் கூட ஃபோனில் ஏதோ தளழத்த குரலில் பேசிக் கொண்டிருந்தாரே? எங்கு விட்டுப் பேர் வந்திருக்கிறார்கள் என்றுதான் மகாராணி காவலையில் இங்கு வரவில்லையா?

நான் பெட்ரூயின் படுகதிருப்பதால், வர்சலில் அவர்கள் பேசுவது, ஹாலின் மணி, சத்தம் தூண்டி. எனக்குக் கேட்கவில்லை. ஆனால் சிற்று நேரத்திலேயே, "சலி! வா போக லாம்" என்று கத்தி கால்யா கூப்பிடுவது காணில் லிருந்தது. ம.கி. அண்ணைக்கப்பட்டு ரவி ஓடும் சத்தம் கேட்டது. இத்தனை நொய் பேரன் ம.கி. னவர்க்கும் போது தலை வசிக்கவில்லையா? அப்படியென்றால் தலைவசியி என்று சொன் னது மொய்துள்ளா? இந்த நிஜத்தை என்னால் தாங்கிக் கொள்ளவே முடியவில்லை

"சாத்தி எங்க காணோம்!" காவலாலின் குரல் தெளிவாக்கிவ கேட்டது

"தாங்கிக் கொண்டிருக்கிறான் போலிருக் கிறது. என்னவோ காவலரிலிருந்தே டய்லாக இருக்கிறான். உடம்பு சரியில்லாமல்னு நினைக் கிறேன்."

என் மாமியார் ரொம்பப் பரிவு போல்

கொல்லிக் கொல்லடிருந்தார். உண்ணாமலிலேயே நான் ஓடிப் போய் என் நாதத்தவரரை வரவேற்றிருக்க வேண்டும். எனக்கு எவ்வளவோ இன்னதற்கு அம்மாவையும் பெண்ணையும் பிடிக்க வேலிப்பைல. காவலா கிளம்பி விட்டாளா. நான் தூங்குவது போல் நடிக்க ஆரம்பித்தேன். வந்தவன் உன்னை கூட. வராமல் போகிறான் என்றால் அவனுக்கும் பிடிக்கவிடவில்லை என்றுதான் அர்த்தம்.

நம்மிடம் தேரில் எப்படி இனிக்க இனிக்கப் போகிறான். நானும் இவன் ஒருமேபோதெவ்வாறு எப்படி சந்தோஷமாக உபசாரம் செய்கிறேன் கிறேனா இவனு என் உறவுக்காரர்கள் ஆகவில்லை யா? இவனுக்கு இவன் அளவளவல். அண்ணன் பெண்டாட்டி போல் எனக்கு என் அண்ணா, மாணவி முக்கியமில்லையா? திருமணம் என்ற விஷயமே எனக்கு கொறுப்பைத் தந்தது.

அவர் வாடும், எல்லாவற்றிற்கும் ஒரு முடிவு கட்டலாம் என்றில்லா விட்டாலும் அவரிடம் சொல்லி ஆற்றிக் கொள்ளலாம் என்று நோன்றியது. எனும் ஞாபகிற்றுக்கிழமை அண்ணா, மணவிடிவா மருதமனை போக வேண்டும் என்று அவரிடம் சொல்லியிருக்கிறேனா. கிழவிவாக கூட பள்ளியிலே வேண்டியதுதான். மாணவியில் ஏதாவது சிவியாவாவுக்கும் பூக் பண்ணைக் கொல்லவாரம் இவர்களுள் என்ன செயல் முடிபும என்று பார்க்கிறேன். ஏதேனோ எண்ணங்கள் தெருளா அடிநீர், கண்ணன் முடிக்க கொண்டவன் தூங்கியே விட்டேன்.

என் அப்படித் தூங்கினேன் என்று தெரிய

ஒரு ஒரு ஒரு ஒரு ஒரு ஒரு ஒரு ஒரு ஒரு

அகட, பக்கோடா செய்யும்போது வெங்காயம் தேங்காய்க்குப் பதில் புதினா இவையைய நறக்கிக் சேர்த்துச் செய்து பாருங்கள், நவ்ய வாகையுடன் மாறாத் குசியாக இருக்கும்.

- சியாமளா கவாமினாதன்



எல்லாவை நன்றாகத் தூய்மி, நானு மணவிகுத்தான் எழுந்திருத்தேன். கொஞ்சமாக உறுத்த கொஞ் உன்னை வந்தால் மாணியாகும். மண்விடிவாக ஓடிப் போய் காப்பிட்டு விட்டு எவக்கும் டிபன் வைத்திருந்தார்கள்.

"உடம்பு சரியில்லையா சாததி?" என்று மாணியாரின் கேள்வியையப் புறக்கணித்து கொல்லையப் பக்கம் போய் விட்டேன் உன்னை மறந்தும் ஒளறும் போதாம் இரவுக்கான உணவு தயாரித்துக் கொண்டிருந்தேன். "சாத்தி, மணவி ஆதாயம் கொடுத்து விளக்கெடுத்து!" கூடத்திலிருந்து என் மாணியாரின் குரல். திவழும் சொல்லுவதாய். ஆனால் இன்று நாராயணக் இருந்தது. திவழும் செய்வான் இளும் செய்ய மாட்டேனா" என்று கூடத்திலிருந்து அதிசயம்! வேண்டுகொண்டே நடித்து நிமிடம் கழித்துப் போய் விளக்கெடுத்தேன்.

விளக்கெற்றி விட்டுத் திவன் மாணியாரை சேவிப்பேன் என ஆரம்ப சீர் செய்திபோடு கண்ணனும் முடித்து என்னை புகக்கா மற்தி விட்ட போது கூடவே ஏற்றிவிட்ட ஒரு அரதுப் பழகான சான்றிதாயாம் இது. மாணியார் எனக் காரியமாக இருந்தாலும் அவை நிறுத்தச் சொல்லியேட்டு, கிழக்குப் பார்த்து நிறை வைத்து சேவிப்பேன் இன்று வேண்டுகொண்டே சேவிக் காயல் சிதி வேண்டியவர் பாயக்கப் போய் விட்டேன். இதனால் மாணியாருக்கு நடைம இளதும் இல்லாது எண்ணாமல் என்னை ஏனோ பழிவாய்ப்பி விட்டிருப்பி

என் கண்ணன் ஆரம்பிக்குது எந்து விட்டார். ஆனால், இம்சொதுதான் இங்கு தூயின் உண்ணியிருப்பதால் வர் இளதும் போட்டாகும். அதற்குள் என் கண்ணருடன் கொஞ்சம் வெளியில் போய் வரலாம் என்று நினைத்தேன். நானும் வெளிக் கிழவனக்கு பூ பழமெல்லாம் வந்தக் வேண்டும் என்று காரணம் காட்டி அவருடன் விளங்கினேன்

"இவ்வாவிட்டாலும் நாளை சொல்ல வுறும்பு தெளச்சேன். நீ காவலிலேந்து கொம்ப டக்கவாழிருக்கே. கொஞ்சம் காத்தாட வெளிய போய் டு வர. நல்லாயிருக்கும்" கீட்காமவே மாணியார் ஆதர் ஆனார்.

வெளியில் எந்து கொஞ்ச நேரம் ஆனதும் ஆரம்பித்தேன் "ஏசு. உங்கம்மா ஏசு இப் படிப் பண்ணாங்க? காவலிலேருந்து என் மண்விடிவ இப்படிப் பண்ணாங்க! தொக்க தொக்கவாறு வேளை சொல்லாங்க. உடம்பு முடியவன்னு சாக்கு வேற."

"அம்மாவாக்கு உடம்பு சரியில்லையா?" பதறிக் கொண்டு கேட்டவளை எரிச்சலோடு பார்த்தேன்.

"ஆமாம். உங்கம்மா நடந்தா நிறு கூடவே வகுதாம் என்ன உடம்பு உபகமமாவுக்கு" அவ்



சென்னை தி. நகரில்  
கிரைண்டர்களின்  
சூப்பர் மார்க்கெட்

Devia

AVE

கோவையில் 20 வருட பாரம்பரியம் மிக்க நிறுவனம்



Devia

Grinder

SUN MICA



Devia

Grinder

TABLE TOP

Devia



Devia

Grinder

TILTING

- கிரைண்டர் மோட்டார் பொருத்தப்பட்டுள்ளது
- 110V மோட்டார் பொருத்திய கிரைண்டர்களும்  
கிடைக்கும்
- Exchange Offer உண்டு
- 3 வருட உத்திரவாதம்

நிறுத விளம்பரத்தை நவம்பர் 1 முதல் 15 ம் தேதிக்குள் கொண்டு வந்து எங்கள்ிடம்  
Grinder டைகூப்பலரிக்குத் தாபெரும் தீபாவளி சிறப்புத்தள்ளுபடியும் உண்டு



ULTRA  
GRINDERS



OPAL  
TABLE TOP GRINDER

அனைத்து கம்பெனி கிரைண்டர்களும் சர்வீஸ் செய்து தரப்படும்



தேவி அன் கோ.,

170, 3 & 4, வடக்கு உஸ்மாள் ரோடு, தி.நகர்

சென்னை - 600 017. போன்: 825 1444. செல்: 98400 - 25144





சாவலா வந்திருந்தாள்." என்று ஆரம்பித்த முடிக்கும் முன்னாலே ஆவர், "ஆமாம்மா எனக்கும் ஆபீஸாகது போய் பஸ்ஸவிலா. மாதசின்னை கணியிலிருந்து வந்து வீட்டார்ந்து கொண்டா. இரவற்றந்தக்கிழை நடை மருத்துவப் போலாஸாந்து திரைவச்சேன். சாவலன் மருத்துவப்பேடி."

என காலிய நயத்துக்க காய்ச்சி சந்திப்பார் புல இருந்தது. என தாத்தையா கணவர் ஆபுட்டில் இருக்கிறார். மாதத்தின் ஒருமுறை காலிய தாளதாள விடு தங்குவார். மாதம் மாதம் நடக்கும் சந்திப்பாகினை. இதற்கு மருதமலைய பிரோகிராமம் ஏன் காலசை நன்ன வேண்டும் என இப்படி இவரும் அவர்களைக் கேர்த்து ஆடுகிறார்? எனக்கு அவர் மேல் இருக்க துன்பிக் களையும் போகிறது.

சார்பாடு முடிந்து, குமுதனத் தழுவியது என்று ஆஸ்த கவனிக்க மன்னி மோய் மீட்டான். தான் மறுதான் வெள்ளிக்கிழமைக்காக ஸ்வாமி அவமாளியடி ஒழித்துத் துடைத்து, விளக்கு தேய்த்துக் கொண்டிருந்தேன். வாராவாரம் செய்யும் வேலையுடன் எப்பதால் நகர்ப்புறத்திலுமாக செய்து கொண்டிருக்க, மனம் கலவிக் கொண்டிருந்தது.

என் மாயிகாரர், ஒரு பிள்ளைமூக்கு வையுடன் உயிலே வந்ததற்கு, "சாத்தி, இந்த வேலைகெல்லாம் நாள் செய்யறேனே. உடம்பு முடிய வேணசா போய் படுத்துக்கோ" என்று அருகில் வந்தார்.

காதிவேயே வாங்காதவன் போல: என்  
வேளாளங் ஆரம்பித்தேன.

“உங்க பொண்ணு இன்னிக்கு வரவரா?” எப்போதும் ‘காவரா’ என்று குறிப்பிடுவான். இன்று ‘உங்க பொண்ணு’ என்று சொன்னதன் வித்தியாசம் ஆவருக்குப் புரிந்து. தூக்கம் முக்த இவ் பெரித்தது.

“காவிரி லீட்டிஸ் இல்லை. அதனால் கோஷ்டிக்கு கார்த்தால வரவில்லை. மத்தியநாளை வந்திட்டு அதனானதான் வாசலோட போயிட்டா. உல்லவக கேட்டே, எ. தீ தூய்மைமுருத்தநாலை எழுப்பல.”

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX



இது ஏன் எனக்குத் தோன்றியதென்பதை அந்த மூன்று நாட்களில் விவாழ்க்கிழமை கோவிலுக்கு வரமாட்டான். அப்படி இருந்திருக்கலாமென்று கூட ஏனோ யோசிகளில் நாலேடி தூக்கமாக கடித்துக் கொள்ளட்டும். இருக்காதுமே விடிலவனா.

“உங்களுக்குத் தளவல்லிப் பரவாஜிவனாகையா?”  
“எனக்கு வரப்பா தளவல்லி” என்று சிரித்  
துக் கொண்டே கேட்டபார் என்ன துமியா?  
மணக்கு ஆத்திர லாவா வயிற்றில் பொங்கிக்  
கொண்டிருந்தது

என மவனி டெ.வி. போடனும்  
சொன்னபோது ஒரு தலைவலி வந்ததே.  
அவரது பந்திகேட்டேன் எனது என மவனி  
டெ.வி. போடர் சொன்னதற்கு அழுத்தம்  
கொடுத்தது சொன்னேன்.

“ஆ” அதுவா? பொய் சொன்னேன்.”  
“ஏன் பொய் சொல்லுனும். எனக்கு தீங்க  
சொல்லாம இங்க வந்து நகருது பிடிக்கவன்னு  
சொல்ல வேண்டியதுதான். எதுக்கு வேஷம்  
கூடி வந்துவங்களை இன்டீர் பண்ணுனும்.  
தூக்கறும் உங்க பொண்ணுமே போர்த்து ரும்பி  
படிச்சுக்கோ நான் எங்க மனுஷா பாண்டாயும் வர  
வேண்டாமனு சொல்லிட்டேன்.”

மேதுவான் ஐரவீஸ் ஆரம்பித்துவன் ஏனோ  
கத்தி விட்டேன. புகழெல்லாம் சிவந்து  
விட்டது. என் மாமியார் ஆடிப் போய்  
விட்டாள். கொஞ்ச நேரம் ஒன்றுமே பேச  
வில்லை. தீரிக் குடிபாரமல் பக்கத்தில் உட்  
கூர்ந்து கொண்டிருக்கிறேன்.

சாத்தி. ஸ்ரீராமபெருந்திரு உட்குரு உடம்பு சரி யிலவண்ணு திருணச்சேன். மனசுதான் சரிவிகிப்பு போல இருக்கு. அது இன்னும் மோசம். கொஞ் சம் பொதுவையா நான் சொல்லுனதையும் கேட் டுக்கே.

தூம எவ்வளவுதான் வித்திலாசமில்லாம  
பழகினாலும், உன் அண்ணாவும், மண்ணிலும்,  
பெண் கொடுத்த இடத்துவ வந்து தங்கறோ  
மென்று சந்தோஷப்படுறாங்க உங்க வீட்டு  
உன்னோட அவங்க கிண்கிராசில்லாம

கார்த்திகைக்குப் பொதுவாக தீபக்  
கோலங்கள் தான் போடுகிறோம்.  
கடனூர் மங்களகோலத்தில் அவுட் லைன்  
ஐட்டு நடுவில் கானி ஐட்டு உலகு  
முன் அதில் 'சமீ' (ஜீகிணா பொடி)  
பொடியைத் தூவினால் ஏற்றிய தீப  
மாகவே கோலம் ஏதானிக்கும்!

- எஸ். பட்டினா



# ANNIVERSARY SALE

HAPPY

DIWALI

தென்னிந்திய பாரம்பரியம் மிக்க கோலாபூர்  
ஜுவெல்லர் கோல்டு ஜீவல்வரி தகைகள் கிடைக்கும்

- நல் முத்து
- நல் பவளம்
- துணி ஆபரணங்கள்
- ஆண்டக் ஆபரணங்கள்
- நவரத்தின மாலைகள்
- குபி ஜோட் மாலைக்கு மாலைகள்
- மிக்கி மோட்டர் முத்துக்கள்
- Emerald Ruby Sets.
- Oxidized Jewellery, Etc.

OFFER  
**10% to 20%**  
TILL DIWALI



\* ரூ. 1000க்குமேல் நகை வாங்குவோர்களுக்கு சிறப்பு வரிசை இலவசமாக வழங்கப்படும்  
உங்கள் வாழ்க்கையில் மகிழ்ச்சியும் செல்வமும் செழித்திட  
அதிஷ்ட கல் அணிந்து செழிப்பாக வாழ்ந்திடுங்கள்.

நாங்கள் அன்புடனும் அருள் வாகுடனும் எங்கள் முதலதர ஜோதிட  
வல்லுனர்களை கொண்டு உங்கள் ஜாதகத்தின் அடிப்படையில் சிறு நினைக்கு ஏற்ப  
பிரச்சினைகளுக்கு நல்ல தீர்வு காண்கிறோம்.

நேரில் வரும் அன்பர்களுக்கு ஜாதகத்தின் அடிப்படையில் சந்த ராசி கற்கள்  
அணிவதால் என்பதற்கு ரூ. 10/- மட்டும் வெளியூர் அன்பர்களுக்கு கூடுதலாக தபால்  
பொது ரூ. 45/- மட்டும். வெளிநாட்டில் வசிக்கும் அன்பர்களுக்கு US \$ 10 (அ) ரூ. 400/-  
D.D./M.O. கை K.V. NARAYANA என்ற பெயரில் உடன் உங்கள் பிரச்சினைகளையும், ஜாதகத்தின்  
நகைகளும் எடுத்து அனுப்பி முழு பணங்களையும் பெறலாம்.

அதிர்ஷ்ட கல் அணிவதால் நலமே



**NARAYANA PEARLS,  
GEMS & JEWELS**

"SUJHA'S PARADISE" 62, Pondy Bazaar, (Opp. Maya's Place),  
Below Karu Vysya Bank, T. Nagar, Chennai - 600 017. Tel : 432 26 44, 433 18 88

E-mail : [narayanapearls@gems&gemsassociates.com](mailto:narayanapearls@gems&gemsassociates.com)

Visit our Web site : [www.gemsassociates.com/narayanapearls@gems](http://www.gemsassociates.com/narayanapearls@gems)

Sundays also open (11 am to 4 pm)

We Accept Credit Cards

வங்காளம் பெண் பண்படுத்தி வளம் காட்டும் மனப்பான்மை உள்ளவர்கள் மட்டுமே இவரை

**WE HAVE NO BRANCHES**

தரமான ஜாதிகற்கள் கிடைக்கும்

# விஜய் T.V.-ல் காணத்தவறாதீர்கள்

சனிக்கிழமை தோறும் மாலை 5.30 மணிக்கு

**சித்தர் மருத்துவ அரங்கம்**



வழங்குபவர் :

சித்தர் சோன்மணி Dr.S. ஜெயராம், MD (AM, MA, BA, PhD)

5000-க்கும் மேல் பழையான ஓலை கலகங்கள் ஆராய்ந்தவர். புலாணி, ஹோமியோபதி, ஆயுர்வேதம், இயற்கை மருத்துவம், தனியார் மருத்துவ ஆராய்ச்சியும் உள்ள சித்தர் மருத்துவர் தமிழ், தெலுங்கு, மலையாளம், இந்தி ஆகிய மொழிகளில் புலமை பெற்ற பன்மொழிப் புலவர்

மற்ற மருத்துவர்களில் தீவிர பல சிக்கல்களை தோய்க்கையையும் தீர்க்கும் குறுமருத்து சிகிச்சை பற்றிய சிறப்பு நிகழ்ச்சிகள்

சுருத்து, நோய், திருப்தி மூட்டு வலி, கண்கள், துடிக்கம், அலர்ஜி, ஆஸ்தமா, அல்சர், லாபேரஸ், பென்சனிகள், நோய்கள், மர்ப்பக் கட்டி (Fibro Adenoma), குருப்பை கிணம், தீவிரப் போக, குழந்தை நிலவமை, சிறுநீரகம், மூத்திரப்பை (Cystitis), Prostate கிணம், தீவிரப்பு, Kidney-ல் கல் அடைப்பு, கல் ஆணி, தீவிர - கிணம், நோய்களின் பிரச்சனைகள், இன்றும் ஆபரேஷன் இல்லாமலேயே நோய் தீரும் அருது சிகிச்சை.

**தவோதயா சித்தர் மருத்துவமனை**

20, ஆற்காடு ரோடு, கோட்டம்பாக்கம் மேம்பாலம் அருகில், சென்னை - 24.

போன் : 044-4810752 / 4727398 E-mail : navaldha@md3.vsnl.net.in

10-11-99 மதுரை -1  
நியூ ஹாஸ்பீட் துடிக்கம்  
☎ 742971

11-11-99 திருச்சி-1  
தோட்டை அழகுதா  
☎ 415504

18-11-99 கோவை-2  
பிஞ்சுதாயன் லாப்ட்  
☎ 464185

20-11-99 ராமேஸ்வரம்-3  
தோட்டை ஆகஸ்டியோடு  
☎ 226511

21-11-99 கோயம்பு-4  
தோட்டை துடிக்கம்  
☎ 447272

27-11-99 பெங்களூர்-1  
தோட்டை கல் அடைப்பை  
☎ 2260232

**FREE! இலவசம்! FREE!**

**நிபவலியை! ரன்விர் தி**

**கம்ப்யூட்டர் கோஸ் இலவசமாகப்  
பயிற்று உடனே வேலைக்குச் செல்லாம்**

- \* 100% கம்ப்யூட்டரினேயே பயிற்சி அளிக்கப்படும்
- \* ஒரு மானவருக்கு ஒரு கம்ப்யூட்டர் வழங்கப்படும்
- \* மாணவர்கள் தங்களுக்கு தேவையான நேரத்தை தேர்ந்து கொடுத்துக் கொள்ளலாம்.
- \* ஆண்கள், பெண்கள் அனைவரும் பங்கேற்கலாம்.
- \* வெள்களுக்கு தனி வகுப்புகளும் உண்டு.
- \* வேலைக்கு செல்பவர்களுக்கு ஞானியும்கூட தனி வகுப்புகள் உண்டு.
- \* கம்ப்யூட்டரின் முன் அனுபவம் தேவை இல்லை.
- \* குறைந்த பட்ச தொகை : 10th Pass / Fail

இந்த அறி வாய்மை துறையிலும் உடனே  
☎ 044-522 42 82, 522 42 82

**OM SAKTHI COMPUTER CENTRE**

68, Vellala Street Purasawalkam,  
Chennai - 600 084 Ph: 044-5224282

**விர் தி பெயர் பெறும் உடனே**

**ஒரு ரன்விர் தி பெயர் பெறும் உடனே**

உங்கள் வீட்டில் அன்றாடம் அணியும் உங்களை வைரத்தோடு, மூக்குத்தி, வைர மோதிரம் போன்றவை பழையதாகி விட்டதா? கவலை வேண்டாம்! நாங்கள் சிறந்த முறையில் அவற்றை பழுதுபார்த்து உங்கள் கண்களை கவரும் விதத்தில் புதுப்பித்து தருகிறோம்.

Deobers வைரம் போன்றவை நோஷம் இல்லாத நல்ல நிறமாகவும், தரமாகவும் வாங்கி மகிழ் தொடர்பு கொள்க :

**ஸ்ரீஷா (SRISHA)**

☎ : 044-522 42 82,

522 42 82

ஜார்ஜியர் பழகுவாங்க. ஆனா இந்த நான் பெரியவ வுக்கு இருக்கிறது அவசியத்துக்கு சங்கடமா இருக்கும். தானும் வந்து சொன்ன தின்னா, உங்க மன்னி என் ஆசாரத்துக்கு பயப் படுவா. அதனால்தான் நான் வரத்திலை தான் உங்க மன்னியையும் சின்னச் சின்ன வேலைகள் சொன்னதுனால, உண்ணையும் அவனையும் விதவாகமா பரிகரணவன்னு புரிஞ்சுண்டிருப்பா. அதனால்தான் இன்னொருக் கொஞ்சம் அவசியன்னு பேசறா.

காரணம் கமதி மலி. போடச் சொன்ன போது, நான் போடச் கூடாதுன்னு சொன்னது உங்கு மனக்கரு ரொம்ப சங்கடமாவிருந்திருக்கலாம். ஆனா உண்ணை எங்கெண்ணா, நான் ஞாயிற்றுக்கிழமையே அதைப் பார்த்துட்டேன். இந்த வார சீரியஸை, மாப்பிள்ளை வீட்டுல மச்சின்ன குடுமியும் வந்து கொட்டம் அடிச்சேறத் தான் சிரிக்கச் சிரிக்க கொல்லிவிடுக்காங்க. அவங்க சிரிக்கறதுக்காக சீரியஸ் எடுக்கறாங்க. அதுக்காக அதை வீட்டுல போட்டுண்டு சிரிச்சா, உங்க மன்னிக்கு இந்த நேரத்துல மனக் கறுத்தாது! பெண் கொடுக்க இடத்துல போய் தப்பறது கேவலம்னு நினைச்சுற இந்த சமூகத் தோட எண்ணம் கூட அவங்க உறுதலுக்கு ஒரு காரணமா இருக்கலாம்.

ஆனா இந்த விட்டைப் பொறுத்த வரை காய்வாயும், உங்க அண்ணனாரும் ஒண்ணுதான். அவங்க எப்ப வேணா வரலாம். எவ்வளவு தான் வேணா நங்கலாம். அதை உங்க அண்ணா, மன்னி புரிஞ்சுக்கற வரைக்கும் நான் கொஞ்சம் அப்படித்தான் தத்துக்க வேண்டி விடுக்கு.

விருத்தானிகள் வாய் திறை வண்ணு உப் பிடறதும், வயிறு திறை சரப்பாடு போடறதும் மட்டும் முக்கியம் இல்ல. அவங்க மனக்க, நாங்க விருத்தானிங்க அப்படிவசதி எண்ணம் வாராம், அவங்கனும் நமப் குடுமியத்துல இருத் தாலு உணர் வைக்கணும். வந்தவங்களை நீங்க கவலமா "சீபீஸ் அடா தோரம்"னு வாய வார்தைதா கொல்லி உபசாரம் பண்ணுவீங்க. ஆனா அதை தடைமுறை படுத்தறதும் நமப் பட்டம்தான். சொல்லாலையும், செயலாலையும் மனக் தோகைப் பார்த்துக்கறதும் நமப் கைவ தான் இருக்கு. நீ புரிஞ்சுப்பெண்ணு நினைக்கறே. அப்படியும் ஏதாவது எம்மெல தப்பண்ணு தோணிவா தான் மன்னிப்பு கேட்டுக்கிதேன்.

காய்வா வரையையென்று சிபோன பண்ணிக் கேட்டேன்.

மாட்டியென்ன ஊரிலிருந்து வந்திருக்கிறார். உன் அண்ணா, மன்னி வந்திருக்கிறது தெரிஞ்சதும் சனி. ஞாயிறு கிழை சாட்டி பேரலாண்னு சொன்னாராம். அவரோட கார்வில போவாம். சாட்டேது புக் பண்ணேண்டு கொண்டாராம்.



கைக் குழந்தைகளுக்குப் பாக் கொடுக்கக் கத்தமான தன்னி! வேண்டு உதட். கட்ட துடைத்து வி. வேண்டும். அப்போது தாக் உ, எறுப்பு பேசுந்தவை அண்டாது. மேலும் குடிப்பதற்கும் ஒரு கிழிச தன்னி! கொடுத்தி விட்டாக் தக்கிம் வேண்மை படுவது.

- அஞ்சலி ஹரிவர்பன்

தா எதுக்கு வயசானவ. சின்னவாறா நீங்கள்

லாம் ஜார்ஜியர் போலிட்டு வாங்கின அப்படிமே அவ விட்டுக்கிட்ட புடைவை விவாபாரம் செவ்ற மாமிசிட்டே நலவதா புடைவை ஒண்ணு காய்வாசை எடுத்துண்டு வரச் சொன்னேன். அதுக்குத்தான் காய்வா மத்தி யானம் வந்திருந்தா. வீட்ல இல்லவனு வாச மேட போலிட்டா தானைக்கு ஆடி வெளியிச் சிறுமையாவிருக்கு. வராதவ உங்க மன்னி வந்திருக்கா. இதுப் புடைவையை வைக்கக் கொடு உனக்குப் பிடிச்சிருக்கா? உங்க மன்னிக்கு நல்ல பிடிச்சுமா? மினாண்டிக் கவரை நீட்டினார். ரொம்ப நேரம் பேசினதில் மேல் மூச்சு சிறு மூச்சு வாய்க்கியது.

புடைவையைக் கையில் வாங்கியவளின் கண்களிலிருந்து காகரவென்று கண்ணீர் கொட்டியது. எவ்வளவு நல்ல மாமியாண்டு பற்றி என்னயிசேருது தவறாக சந்திக்கப்பட்டு முடி தானையே பாத பண்ணி விட்டேன்.

"சேலிக்கிதேன்" என்று சொன்னதும், "இப்ப எதுக்குமா" என்றா "செயங்கலாயே மறந்துட்டேனா?" என்று கொல்லி காளில் விழுந்தேன். ஆகன் முழுகிக் காளில் விழுந்ததும் நகுமே.

"எதனை நான்தான் உன் அண்ணா குழந்தைவையும், அடுத்தவர் குழந்தைவையும் கொஞ்சறது" எனக்கே எனக்கு என்று ஒரு பேரனோ, பேத்தியோ சிக்கிரம் பெத்துக் கொடு" ஆசை வந்ததார்.

அவர் உங்கே 'காத்திருப்பது' ஞாபகம் வந்தது. குடும் சிறந்து போனேன்.

✉ **தங்கன் சுற்றுலா வசிகள்.** அடிக்கடி குடும்பத்துடன் பயணங்களுக்குச் சென்று வந்துள்ளதோடு புன்னியலு நேஷனலிலும் எங்கள் பார்வைக்கு தப்பாது பெங்களூருக்கும் பயணம் சென்று வந்த போதும், பரவங்குடி "குளக" கங்காதீஸ்வர கோவில் எப்படியோ தப்பி விட்டதே எங்கள் அடுத்த விசிட். ஆண்டவனை (கங்காதீஸ்வரரை) தொழும் ஆதவன் குமகதாரை

**சாந்தி ரவிகுந்திரம், கும்தூர் - 1**

[1] "தான் ரொம்ப ரிசைவட் டைப், தான் அவை களிலே என் களியுத்திலும் தலைவிட மட்டென்" என்று கர்வத்துடன் நடத்து கொள்ளும் சிற்பதன பெண்மணிகளின் திணை உணர்ந்து... நம்மைச் சுற்றிப் பார்க்க வேண்டும் அது இருந்ததாமே போதும் தானாக நாம் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பது தெரிந்து விடும்" என்று மிகத் தெளிவாகக் சொல்லியிருந்த மற்றவரே ஏதோயின் அறிவுரை படிப்பதற்கே ஆவந்தமாதே இருந்தது என்றால் செயல்பட்டு அனுபவிக்க ஆரம்பித்து விட்டால் யோசனை தந்தைப் பற்றிச் சொல்லுவா வேண்டும்!

**வந்தா, புலத்தூர்.**

[2] "பெண்ணைப் பார்க்கும்போது, அவர்களை வணங்க வேண்டும் என்ற எண்ணம் இவன்புரக

## சொல்லவிரும்புகிறேன்

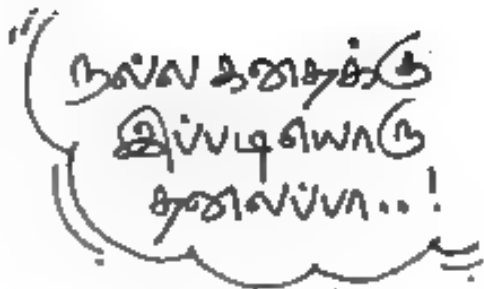
தமது மனத்திற் ஏழுவெண்டும்" என்று அவரின் திரி குணத்தோன்றலின் அறிவுரையின் அடிப்படையில் அமைந்திருந்த கண்ணாமூசு பகவதியின் கண்ணிய மான சிறு கதைக்கு (பரிசு உலகு திசுக்குதல்) இப்படி ஒரு தளையுமா? வருத்தமாக இருந்தது! "உயிரைக்கூட காப்பதும் சேவையான, சேவை தான்! என்று உருப்படியான தளையுடைய தந்திரத்தால் உண்ணாததை எட்டியிருக்கும். விட்டு விடக் கனோ!

**பி.எம். பரமசிவம், புலத்தூர்**

பொம்பளை விழா என அமர்ச்சியப்படுத்திய கணவனையே, நம் குடும்ப விழா எனக் கொண்டாட வைத்த மீனாட்சி பதமதாசனியை 'கொழு வைத்துக் கொண்டாடலாம்' சிறுசை அருளையாக இருந்தது

**ஆர். திலகவதி, சென்னை - 38.**

[3] காத்தா செஷனில் "இவிஸம் 50" பல ஹள்ளை எட்டுவது என்னைப் பொறுத்தவரையில் 55வேயே ஹள்ளிற்கு காத்தா செஷனில் அறிவுரை களை கடைபிடிக்க ஆரம்பித்து விட்டேன் காதலியின் பூரீசெங்கனாதர் கோவிலை வலம் வந்து வணங்குவதன் மூலம் உடனாகும் தேவப்பெருந்தி உள்வந்திருக்கும் ஒரு நிம்மதி ஏற்படுகிறது. வாய் பதார்த்தங்கள், என்னைவிட செல்லப்பட்டவை



களை தவிர்ந்த ஆகாரம் அருபது எட்டும் மூல இந் தும் வெற்றி என்று விட்டேன் என்றால் என்னும் துணிதான் தான்

**கணேசனா எப்பத் திருவரங்கம்.**

[4] நவராத்திரியைப் பற்றிப் பல பவையான குறிப்பு களை தேதியுக்களின் சிறப்புகள் பூண்டு முடிந்தன. பூண்டுக்குரிய திருநாமங்கள், பரம கொண்டாடிய நவராத்திரி அனுபவங்கள், நாம் பாசத்து ரசிக வேண்டிய போனியர்கள், கொழு விருத்த தேவையான குறிப்புகள் களை கா, பட் களைச் செல்லுதற் மற்றும் பல களையான செய்தி கள் எழா புகைக்கள் இரண்டையும் கீழே வைக்க மனமே இவையைய ஹவையுப் புகுத்தலிந்தான் மனம் வந்த புகைகளைக் கீழே வைத்தோன்

**தேவசுந்தரன், சென்னை - 44.**

[5] குதம் மூன்றுமாக மருங்குரி மன புகைக்கு வாய்ப்பு கிடைத்தது. ஆதந்தம் பேராணந்தமாரும்! என். உட்டுரை கதைத்திற்கேற்ற அவசியமான விஷயம் காணிக நிதி விஷயத்தில் பெரும்பாலான வாயை இந்த ஆவந்தந்தது அனுபவித்தார்கள்

தாம் ஒவ்வொருவரின் பணியையும் கருகலும் எதிர்பார்க்கிறது குடும்பமும் எதிர்பார்க்கிறது பிறர் குதமாத தியாகம் செய்வதைப் பாராட்டும் குடும்பம் உன் பன் நம் குதமாத, என்று வந்தால் வாயடைத்து நித்திரை மூகததைச் செய்கங்கள் என்று தீவகன் கோவையு 'அ'செய்யும் பெரும் வார்த்தை!

**என் என் மந்திரா, வேலூர் - 1.**

[6] ஒரு பெண்ணின் உணர்வுகளை (தாயாகும் மெல்லு) உணராத ஒரு கணவர் நன் மகளிக் தவையை பெற பெரும் காவத்தில்தான் உணரவந்த ஆசிரியர் நேமமா தரகிம்மன் அவரது மானஸி மூலம் வெளிப்படுத்தவது இதுவரை இன்னாத புது மையாலும் அறபுருமான தன் கருத்தை வெளிப் படுத்திய கதாசிரியர் நேமமா தரகிம்மனுக்குப் பாராட் டுகள்

**த. குத்துவிதயம், சென்னை - 44.**





# விழாக்களில் கோ-ஆப்-டெக்ஸ் காலம்



**20** வருஷ  
**60** வருஷ  
வாழ்  
தள்ளுபடி



**கோ-ஆப்-டெக்ஸ்**  
தமிழ்நாடு மாநிலம்

- 1. வடிக் காலி உண்டு
- 2. மருத்துவ சேவை திட்டத்தின்  
மூலம் மருந்திடுகங்கள்
- 3. திரைபரி வரை அமைத்து  
நாட்டுப்புற சேவையின்  
திறத்திதழும்





**P.R.** ஜூவல்வாரியில் ராசிக்கல் மோதிரம் காய்ந்த அணித்துப்பயன்பெறுங்கள். ஒவ்வொரு ராசிக்கும் மோதிரம் ரூ. 400/-

தமிழகம் தனது தொழில் பரந்ததையும் எங்கெங்கும் வந்தது ரூ. 600/-க்கு தானியம் கொடுப்பதில் பணம் செலவுகள். ஒரேயொரு மகம் என முடிவாகிவிட்டதும் உறுதியாகும்.

നമ്മുടെ അടുത്ത ദീപാവളി ആഘോഷം ഏപ്രിൽ 30 നു. ആഘോഷം ഉദ്ദേശ്യ P.R. ഉറപ്പാക്കൽ ദിനമായ ഏപ്രിൽ 15 മുതലാണ്. മുൻപ് അഞ്ച് വർഷമായി ദീപാവളി ദീപങ്ങൾ പൊതുജനങ്ങൾക്ക് ഉപയോഗ്യമായിരുന്നു. പക്ഷെ അഞ്ച് വർഷമായി ഇത് പൊതുജനങ്ങൾക്ക് ഉപയോഗ്യമായിരുന്നില്ല. അതുകൊണ്ട് ഇത് പൊതുജനങ്ങൾക്ക് ഉപയോഗ്യമായിരിക്കണം. അതുകൊണ്ട് ഇത് പൊതുജനങ്ങൾക്ക് ഉപയോഗ്യമായിരിക്കണം. അതുകൊണ്ട് ഇത് പൊതുജനങ്ങൾക്ക് ഉപയോഗ്യമായിരിക്കണം.

[illegible]

പ്രാദേശികതയുടെ ധർമ്മം, മറ്റും മിശ്രണം, പ്രതിഫലം  
മറ്റും മിശ്രണം, പ്രതിഫലം

1 குடியரசு - மருத்துவம் (RUBBY) அமைச்சரவை  
தனது உட்பிரிவு தலைவர்கள் மூலமாக மருத்துவ அமைச்சரவை  
தலைவரவர்கள் தனது மருத்துவ அமைச்சரவைக்கு. குடியரசு  
தனது உட்பிரிவு தலைவர்கள் 1 CARAT மருத்துவ 1500/-  
குடியரசு மருத்துவ அமைச்சரவைக்கு 20 மருத்துவ அமைச்சரவை  
மருத்துவ 400/- அமைச்சரவைக்கு குடியரசு மருத்துவ  
தனது மருத்துவ அமைச்சரவைக்கு 12 மருத்துவ அமைச்சரவை  
அமைச்சரவை.

2. ஒத்த - குறு (PEARL) குறுகிய அளவு, பெரும், வலிமை வாய்ந்த, பரந்த வளங்களை எடுத்துக் கொள்ளும்போது, ஒத்ததாக நடவடிக்கையை மேற்கொள்ளும். CARAT அமைதி 100, வெள்ளத்தின் அண்டை நடுத்தர 2 டிரா, குறுகிய வளங்களை 100, வலிமை, வெள்ளத்தின் திறன் திறன், குறுகிய வளங்களை.

3 குறு - புதுப்பாடு (PUDUPPADE) வர்த, வண்டியடிப்பு, தந்திப்படி, செல்லை ஆதிகளாக பெருகுதல் தனது ரூபி. வீத ராஜிபார்ப்புடன் மத்திய குறுதலை தருபவருக்கு அளிப்பாடுகள் போன்றவை. பத்திரம் ஆகிய வங்கியாங்குகள் கிடைக்கும் தந்தித்தொகு, சென்னைத்தொகு அளிப்பாடு 4 சிறுதல் தந்தித்தொகு ரூ. 2300/- ஆகும். சென்னைத்தொகு ரூ. 400/- ஆகும் தந்தித் தொகுதல் சென்னைத் தொகுதல், துண்போலாத்தொகு தந்தித் தொகு 15 வீத தொகுதலை உடனடித்

4. **பேரவை (COMMISSION)** தனது விதிகள்  
பேரவை, 175 தனது விதிகளைத் தயார் செய்து

சமீபத்து சிறப்பு 1 KARAY விவரம் 2 F20/- சாத்திரம் விவரம்  
3 100/- அட்டிபுல சமீபத்து சிறப்பு 4 சிறப்புசெய்தவர்கள் குடும்ப  
5 சமீபத்து சிறப்பு 5 30/- சமீபத்து சிறப்பு

5. *Упа - вераги лана (MINERAL) едн. Година, 1990, 1991, 1992, 1993, 1994, 1995, 1996, 1997, 1998, 1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026, 2027, 2028, 2029, 2030, 2031, 2032, 2033, 2034, 2035, 2036, 2037, 2038, 2039, 2040, 2041, 2042, 2043, 2044, 2045, 2046, 2047, 2048, 2049, 2050, 2051, 2052, 2053, 2054, 2055, 2056, 2057, 2058, 2059, 2060, 2061, 2062, 2063, 2064, 2065, 2066, 2067, 2068, 2069, 2070, 2071, 2072, 2073, 2074, 2075, 2076, 2077, 2078, 2079, 2080, 2081, 2082, 2083, 2084, 2085, 2086, 2087, 2088, 2089, 2090, 2091, 2092, 2093, 2094, 2095, 2096, 2097, 2098, 2099, 2100, 2101, 2102, 2103, 2104, 2105, 2106, 2107, 2108, 2109, 2110, 2111, 2112, 2113, 2114, 2115, 2116, 2117, 2118, 2119, 2120, 2121, 2122, 2123, 2124, 2125, 2126, 2127, 2128, 2129, 2130, 2131, 2132, 2133, 2134, 2135, 2136, 2137, 2138, 2139, 2140, 2141, 2142, 2143, 2144, 2145, 2146, 2147, 2148, 2149, 2150, 2151, 2152, 2153, 2154, 2155, 2156, 2157, 2158, 2159, 2160, 2161, 2162, 2163, 2164, 2165, 2166, 2167, 2168, 2169, 2170, 2171, 2172, 2173, 2174, 2175, 2176, 2177, 2178, 2179, 2180, 2181, 2182, 2183, 2184, 2185, 2186, 2187, 2188, 2189, 2190, 2191, 2192, 2193, 2194, 2195, 2196, 2197, 2198, 2199, 2200, 2201, 2202, 2203, 2204, 2205, 2206, 2207, 2208, 2209, 2210, 2211, 2212, 2213, 2214, 2215, 2216, 2217, 2218, 2219, 2220, 2221, 2222, 2223, 2224, 2225, 2226, 2227, 2228, 2229, 2230, 2231, 2232, 2233, 2234, 2235, 2236, 2237, 2238, 2239, 2240, 2241, 2242, 2243, 2244, 2245, 2246, 2247, 2248, 2249, 2250, 2251, 2252, 2253, 2254, 2255, 2256, 2257, 2258, 2259, 2260, 2261, 2262, 2263, 2264, 2265, 2266, 2267, 2268, 2269, 2270, 2271, 2272, 2273, 2274, 2275, 2276, 2277, 2278, 2279, 2280, 2281, 2282, 2283, 2284, 2285, 2286, 2287, 2288, 2289, 2290, 2291, 2292, 2293, 2294, 2295, 2296, 2297, 2298, 2299, 2300, 2301, 2302, 2303, 2304, 2305, 2306, 2307, 2308, 2309, 2310, 2311, 2312, 2313, 2314, 2315, 2316, 2317, 2318, 2319, 2320, 2321, 2322, 2323, 2324, 2325, 2326, 2327, 2328, 2329, 2330, 2331, 2332, 2333, 2334, 2335, 2336, 2337, 2338, 2339, 2340, 2341, 2342, 2343, 2344, 2345, 2346, 2347, 2348, 2349, 2350, 2351, 2352, 2353, 2354, 2355, 2356, 2357, 2358, 2359, 2360, 2361, 2362, 2363, 2364, 2365, 2366, 2367, 2368, 2369, 2370, 2371, 2372, 2373, 2374, 2375, 2376, 2377, 2378, 2379, 2380, 2381, 2382, 2383, 2384, 2385, 2386, 2387, 2388, 2389, 2390, 2391, 2392, 2393, 2394, 2395, 2396, 2397, 2398, 2399, 2400, 2401, 2402, 2403, 2404, 2405, 2406, 2407, 2408, 2409, 2410, 2411, 2412, 2413, 2414, 2415, 2416, 2417, 2418, 2419, 2420, 2421, 2422, 2423, 2424, 2425, 2426, 2427, 2428, 2429, 2430, 2431, 2432, 2433, 2434, 2435, 2436, 2437, 2438, 2439, 2440, 2441, 2442, 2443, 2444, 2445, 2446, 2447, 2448, 2449, 2450, 2451, 2452, 2453, 2454, 2455, 2456, 2457, 2458, 2459, 2460, 2461, 2462, 2463, 2464, 2465, 2466, 2467, 2468, 2469, 2470, 2471, 2472, 2473, 2474, 2475, 2476, 2477, 2478, 2479, 2480, 2481, 2482, 2483, 2484, 2485, 2486, 2487, 2488, 2489, 2490, 2491, 2492, 2493, 2494, 2495, 2496, 2497, 2498, 2499, 2500, 2501, 2502, 2503, 2504, 2505, 2506, 2507, 2508, 2509, 2510, 2511, 2512, 2513, 2514, 2515, 2516, 2517, 2518, 2519, 2520, 2521, 2522, 2523, 2524, 2525, 2526, 2527, 2528, 2529, 2530, 2531, 2532, 2533, 2534, 2535, 2536, 2537, 2538, 2539, 2540, 2541, 2542, 2543, 2544, 2545, 2546, 2547, 2548, 2549, 2550, 2551, 2552, 2553, 2554, 2555, 2556, 2557, 2558, 2559, 2560, 2561, 2562, 2563, 2564, 2565, 2566, 2567, 2568, 2569, 2570, 2571, 2572, 2573, 2574, 2575, 2576, 2577, 2578, 2579, 2580, 2581, 2582, 2583, 2584, 2585, 2586, 2587, 2588, 2589, 2590, 2591, 2592, 2593, 2594, 2595, 2596, 2597, 2598, 2599, 2600, 2601, 2602, 2603, 2604, 2605, 2606, 2607, 2608, 2609, 2610, 2611, 2612, 2613, 2614, 2615, 2616, 2617, 2618, 2619, 2620, 2621, 2622, 2623, 2624, 2625, 2626, 2627, 2628, 2629, 2630, 2631, 2632, 2633, 2634, 2635, 2636, 2637, 2638, 2639, 2640, 2641, 2642, 2643, 2644, 2645, 2646, 2647, 2648, 2649, 2650, 2651, 2652, 2653, 2654, 2655, 2656, 2657, 2658, 2659, 2660, 2661, 2662, 2663, 2664, 2665, 2666, 2667, 2*

39. கோ. வ. கந்தன், கோட்டை  
மேற்கியம் ரூ. 400/-, வந்தியம்  
கோட்டை, கந்தன் திருமேனம்.  
மேற்கியம் திருமேனம் கந்தன்.

1. கட்டிடம் - கனம் நிதி  
மந்திரி பத. சென்னை. கனம்  
நா. என். சுவாமிநாதன்  
நா. என். சுவாமிநாதன்

தே. சபை 244: 2017 பிப்ரவரி 28 அன்று நடைபெற்ற சபைத் தீர்மானம்: 1. CARAT மூலம் ரூ. 25,000/- 2. Cash மூலம் ரூ. 4 லட்சம் மொத்தம் ரூ. 4,25,000/- வழங்கி, கோமாளம் கல்விச் செலவுகள், குடும்பகோவர்த்தி இனிய குடும்பம் கோரின வகையில் 20 லட்ச ரூபாய்க்கான உதவி.

[illegible][illegible][illegible][illegible]

ADNK

# திருமயவயமன்

**மணமகள் தேனாவு**

■ Iyer, Vathimal, Marutha Gothram, Uchiradam, 31/170/8000- employed in Bank Chennai, having skin problem, seeks employed or unemployed girl in Chennai. Subject no bar. Box No. 16025

■ தென்னகனா வெளாங்கம். மாங்கம். 31.10.87, +2 ரா  
செத்தந் தொழில்நிலி, ரா. 5000/- மாந்த வுதுறையர்,  
மாத்த. கோயாடி ராத்தூர் பெண்ண தெனாடி, தெனாடி/  
4445555 தொடர் வெளாங்கம், தொ.க. மாத்த: 18027

[illegible]

■ Alliance for Vedamali, Athruva, Vishakhham, Thirty plus, post graduate, Anna Sains Manager at Chennai of Pharmaceutical Company earning Rs. 1.20 lakhs per annum from Chennai, employed graduate/post graduate. Hrl. Box No. 14039

[illegible]

■ Iyer, Balacharam, Koundiyam, Moolam, 27/149 yrs, 3500. (TI) Retir, employed as Technician in Central Govt. Establishment at Chennai, seeks employed girl. Subject no bar. Box No. 1403.

**Mr. Iyer, Vaduvail, Bharadwajam, Ayllyam 2nd padam, 44 yrs., prongish, bachelor, broadminded, widely travelled, entrepreneur turned consultant, based at Chennai, seeks good looking bride preferably from a business family. Mar. No. 16011**

■ Brahacharanam, Kucukam, Aylkam, 38 years, ME, 170 cms, employed multinational company, Chennai, salary Rs. 12,000/- own house, seeks fair, good looking graduate, employed girl, Ph. 4480103, Box No. 16033

■ **வடமராள், ஜூன், விசியபாபதிபூர, கோலுதி, வயது 35, DECE Mission கல் வேலைய, ஐந்துபந்தங்கள் செல்ல அனுமதி உண்டி, முனிசிபுலிட்டேஷனல் கம்ப்ரூட்டர் பந்தித செயல் தேவைய. ஸ்தாபகம், வற்றி வயிராங்குடிகள் விண்வெளிக்குகிறார்கள். கோள்: 2325452. இலக்: 1603**

■ **வடமாள், வடதூரமம்.** உத்திரம். 28, 5.10" MBA Bank. காந்தவகையில் பயிர்வியுக்கும் *propagated, slim, fair* *corolla* வகைப் பயிர்வகைத் திறந்த தலைமம். நறுமல்

உள்ள வேண்டிய உள்ள பட்டாளி அப்படி profes-  
sional girls required. செல்வ எண் : 18035

■ Iyer, Vadama, Naithrupa Kashyapa, Pooradam, III, 1.7' fair, Rs. 12,000/- B.Sc., Pvt. employed, own house, seeks employed girl. Box No. 16016

■ Iyer, Kouika, Brahacharanam, Ashwini, fair boy, MNC Bangalore, 25/173, B.E., M.B.A., 10,000/- p.m. wants horoscopes from fair, beautiful graduate girls age (17-22). Subjects, status, simple marriage no bar. See No. 16037

■ Brahmin bride, fair, graduate, employed (transferable)/employable for only son, very fair, Avitarn, sudeha (adhayam), 27/148/85300/- sales executive, MNC, Hyderabad, father scientist, Kongu Vellalar, mother Tamil Iyer, vegetarian, Hyderabad settled. Only daughter married to Telugu Brahmin. Early marriage desired. Box No. 16015

■ Brahmacharanam, Bharadwajam, Uthiram 4, 381/381/7300/- own profession, Mumbai, clean habits, pleasant, affectionate. Chevrolet, Kezhu in 7th house. Good family, seeks Govt. employed bride from Tamil/Palghat families. Slightly handicapped girl also acceptable. Send literature. Box No. 18540

■ Yashakalai, Yashwanthram, (Kousalkam) Murgasantham, B.A., 12/68 private firm, Delhi, Rs. 1000/- p.m.+ other income, well settled only son, seeks employed/unemployed, fair girl. Kalai no bar, Reply Box No. 1604

■ இத்து, மொள்ளாரர், கோயிலார், நாடகத்தாரும், பி.டி.  
■ வயபு, 2-11-87-ம் நாள் இடது கால் தாங்கி நடப்பவர்,  
சென்னைவழிச் சாலைவாரி கம்பெனியினிடம் ரூ. 2000/-  
பயன்பாட்டிற்குரிய பி.டி.கூலிக்கு படித்து பெண் தேவரை, பணி  
முக்கியபடியும், ஐந்தாண்டுடன் தொடர்பு கொண்டு, பெட்டி  
எண் : 16042

■ Iyer, Viswanathram, Uthattathi, 34/166, B.Corn, computer qualified, Asst. Manager, public lid., company, drawing five figure salary, sons well educated good looking girl with a good family background. Phone - 6844 - 634101. Bix No. 16041

● சென்னை - கயமா • ஆயிரமணியூர், ஹஸ்தம், சேலாபுரிதான் செல்வராய். 27/60, மட்டாரி, வங்கி உத்தியோகம், சைவ உணவு, உயர்ந்த அறிவுடன், நல்ல பழக்கங்கள் கொண்ட மனப்பான்மை நாடாளுஅய்யமிருவையிடம் அய்யத்து (பாசம்) கம்பமுறை குடுவோத்தில், குடுமும்பாள்கரை மட்டாரி பெண் தேவை, தூதர்கள், சென்னை விவாகர்த்தம் நடந்தது, பெட்டிகள் : 1604

■ Iyer, Vadamal, Srivatsam, Chithirak, 35/183/5000-  
B.Sc., ICWA (inter) A/C ex. reputed co., seeks  
alliance from educated unemployed girls, domes-  
tically trained. Simple marriage. Subject no bar.  
Box No. 16045

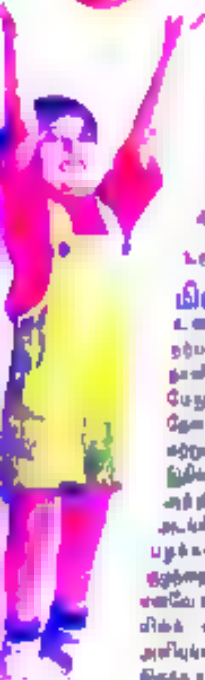




# ரிபூரண உணவு பானம்

1-3 வயது குழந்தைகளுக்கு.

**புதிய**



உள்ளும் உங்கள் குழந்தைகளைப் புகழேறு கண்டறிகள் அவைத் முதல் தளீதல், கழகம் கொடுக்க வர்த்தகத்தின் இடை அனைத்துக்கும் தேவையான பொருள் போன்றவை குடிவேந்தன் தெருவின்

**உருவாக்கியிருக்க ஸிரியஸ்**

மிக்க டிரீங்க்-ஓ பிபூரண உணவு பானம் ஆகு பாலின் நற்பண்புகள், கள்ளி தக்க தானியங்களுடன் சுகந்து சேர்த்து, மேலும் அவனுக்கு வறுமையே நோயாளர் அளர், விட்டியைக் கற்றுக் கொடுக்க அவர்களுக்கு இயில் மூலம் அறிவித்திருக்க கிடை அத்தியாவசியமான EFA-யும் அடங்கியிருக்க இதை தரீ சிறந்த பழக்கவழிவை கடைவகம் உங்கள் குழந்தை கொண்டும் உயிர்க்குள்ளும் உண்டாம் உங்கள் குழந்தைகளுக்கும் பாலின் மிக்க டிரீங்கின் நற்பண்புகள் அளிப்புகள் அவன் மூலமாகியிருக்க உருவாக்கம்.



**Nestle Junior Foods.**

பாலின் நற்பண்புகள். அத்துடன் பல அதிகம்.

ஸ்ரீராம ஜெயம் ஸ்ரீமத் நடனகோபால நாயுடு



**“ராணி சாரீஸ்”**  
**“RANEY SAREES”**  
**MADURAI**  
**SPECIAL QUALITY :**  
**COLOURS ARE GUARANTEED**  
**FOR DHOBI WASH**

**COPY RIGHT REGD. A-52846/95**

**மதுரை ஓரிஜினல்**

# **“ராணி சாரீஸ்”**

**கங்கிடி சேலைகள்**

**(ராணி. S. கோபால்ராம் பாரதி, மதுரை)**

உயர்ந்த தரம், புத்தம் புதிய கலர்கள், புதுமலான டிஸைன்கள்  
சாயத்திற்கு உத்தரவாதம் (Guaranteed for Dhobi Wash) கொண்டு  
**ராணி சாரீஸ் கங்கிடி சேலைகள்**

## **நிரந்தரமாக வாங்க**

**சென்னை மயிலாப்பூரில் கிடைக்குமிடம்**

### **ரங்காச்சாரி கிவாத் ஸ்டோர்**

**55, லஸ் சார்ச் ரோடு, மயிலாப்பூர்,  
சென்னை - 4.**

**போன் : 4994343 & 4994545**



**பெங்களூரில் கிடைக்குமிடம்**

### **ரங்காச்சாரி டெக்ஸ்டைல் (பி) லிட்.,**

**526, சம்பிகி மெயின் ரோடு, மல்வேஸ்வரம்  
பெங்களூர் - 3.**

**போன் : 3354868, 3310402**

**திருமணமலர் - விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30  
வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 250/- அதிகப்படியான  
ஒவ்வொரு வார்த்தைக்கும் ரூ. 10/-**

**இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள்  
அனுப்ப கடைசி தேதி 10/12/1998. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய  
முகவரி: பெட்டி எண்: ..... C/o. மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால்  
நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 097.**

**பெட்டி எண் : 16048**

■ அகமதுபாதி, இ. 173 மொ. யி.எஸ்.சி. பி.பெ.க்  
மதத்த, பெங்களூரில் தனியார் நுகரையில் வேலை  
மாடுக்கும் ஈரணுக்கு. பட்டாரி மணமகக் தேவை.  
பெட்டி எண் : 16057

■ Ayyangar, Vadugala, Acharya, Modlam boy, 24/165/  
BE (IT), M.E. (U.S.) employed in states, seeks fair,  
educated girl. Box No. 16048

■ யாதவ, பி.ஏ., 31/175 மொ. மாதம் ரூ. 30,000/-  
வருமானம் உள்ள உத்திராடம் நடத்தியும், மிக வலி  
எண் எய்வித தீவ் பழக்கங்களும் இயங்குத மொத்த  
தொழில் புரியும் மணமகனுக்கு, வாதவ இனத்தில்  
எம்.பி.பி.எஸ்., பி.டி.எஸ்., அய்யாது புகிரி பத்த மிக  
வலிவான, சிவப்பான, அழகான உயரமான மணமகன்  
தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு  
கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 16068

■ Vadama, Kerala Iyer, bachelor, Acharya, Arivazham,  
B.Com., 42/5.6" Rs. 4500/- (Per. firm) decently em-  
ployed, seeks alliance from decent family, educated,  
fair, employed/unemployed girl. No dowry. Reply Box  
No. 16070

■ Tehgu Valnadu, Gouthama, Iyer, Bharani, 41/5.4"  
B.Sc., employed private, boy seeks alliance from  
graduate girl. Subsect no bar. Respond with horo-  
scope. Box No. 16071

■ Graduate girl for Kerala Iyer, Vadama, Agasthya,  
Uthiram, 24, computer specialist, USA, expected  
India January next, widower within 6 months of mar-  
riage. Divorcees/widows excuse. Box No. 16072

■ Palghat Iyer, Kousika, Vadamal, Bharani, 26/165 cms,  
Diploma holder, Electrician, Saudi Arabia, seeks suit-  
able well qualified, fair, good looking girl from same  
caste. Boy visiting Kerala on December 1999. Apply  
with bio-data, horoscope. Box No. 16073

■ Iyer, Vadamal, Kousika, Modlam, 39/165 cms,  
M.Com., PGDCA, self employed settled near Trichur  
District, good income per month. No dowry ex-  
pected. Early simple marriage. Apply with horoscope,  
bio-data. Box No. 16074

■ Vadama, Private, Sedayam, 39/175 Elec. Engg. of-  
ficer US Army, testtaller, non smoker, seeks suit-  
ably educated US/Canada girl. Subsect acceptable.  
Contact Email bhanuvasan@aol.com or details to Box  
No. 16075 Phone : (844) 4842285

■ Gowthama, Brahacharanam, Purnaprasam, bach-  
elor, 41/180, B.Sc., ACA, employed as financial con-

troller in Middle East, seeks well educated, decent  
family Tamil Iyer girl below 37. Widow, divorcee  
excuse. Send horoscope, family particulars. Box  
No. 16076

■ அப்பாண்டி, வடமலை, செளகியம், உத்திரம். 42/  
178/7000/- பிளேவோட் நம்பெனி (சிங்கம்) பணியிலும்  
வருவதற்கு வேலையில் உள்ள ஸ்ரீ வேலையில்கூட தவ்  
சம்பந்தமாக உள்ள சென் தேவை. Keral no bar. இரண்  
டாம் தரவும், குத்தகை இடமாவ மணமகி இயற்கை  
மணம். பெட்டி எண் : 16077

■ Vallalar Pillai boy, handsome, businessman, 33 years,  
B.E. seeks alliance from unemployed, home loving,  
+1 or above. Subsect acceptable. Box No. 16078

■ Iyer, Brahacharanam, Kashyapa, Pooradam, C.A/  
NRI, 39/172/70,000/- ownhouse divorcee, no en-  
cumbrance, graduate bride. Subsect acceptable.  
Box No. 16079

■ Domestically accomplished, fair, slim, middle class,  
unemployed/employed graduate, for Bharathra), Iyer,  
Revathi, 30/176, employed reputed company AICWA,  
ACS, (MBA), Vadamal, Brahacharanam acceptable.  
Birth place, horoscope, family details. Box No. 16080

■ ஆத்திரேய கோத்திரம், தென்கலை, பூட்டலாதி,  
1.6.1967, B.Com., M.A., (PA), ADCP, MBA, H.E.T." என்ஜி-  
னீயர் (Tech.) in Software (P) Ltd., Chennai, உட்கிரிடி எம்  
மதம். மொர் : 4710508. பெட்டி எண் : 16081

■ Vadamal, Koundinyam, Haasham, 40/6900/- (M.A.)  
self employed, seeks employed girl, Subsect no bar.  
Apply Box No. 16082

■ USA employed, software engineer, Iyer, Vadamal,  
Koundinyam, Uthiram, 26/173 cms, seeks good look-  
ing girl, any graduate from good family back-  
ground. Aged 22 or below. Subsect no bar. Reply  
Box No. 16083

■ Iyer, Vadamal, Kousika, Maham, 39/178 plus two  
pawed, employed public limited co. K.S.A., seeks girl  
between 23 - 27, graduate/plus two, employed/unem-  
ployed. Subsect no bar. Contact 844 - 2486243. Box  
No. 16084

■ Sourashtra, 30, 171 cms, 25,000/- p.m. working as  
software professional at Delhi, US based company,  
seeks for a girl. Sourashtra, professionally qualified,  
post graduate, software from a decent family. Box  
No. 16085

■ Vadamal, Bharathwaja, Uthiradam, 26, Dy. Manager,  
Japanese MNC Pune, Rs. 12,000/- p.m. uncumbrance





[illegible]Visit us at [www.sagepub.com/buy](http://www.sagepub.com/buy)

**Euroclean**  
Wash & Cleaners Ltd.

சென்னை மாநகராட்சி

[illegible]

திருமண மகன் விளம்பர கட்டணத்தை "மங்கையர் மகன்" என்ற பெயரில் முமாண்ட டிராபிங்காவோ, உள்நாள் செக்காவோ அல்லது நேரில் வந்து மணமாகவோ செலுத்தலாம். போஸ்டல் ஆர்டர், மணி ஆர்டர், வெளியூர் செக் முதலியவை ஏற்றுக் கொள்ள இயலாமைக்கு வருந்துகிறோம்.

தொடர் மாவட்டம் - 632 513. C/o. எஸ். குமார், (044) 4865382/4883278.

■ Vadakalai, Kousikam, Ravathi, 29/6.8" 8000/- DEE (AMIE) reputed firm Madras boy seeks graduate girl preferably employed. Contact P.N. Marayanan, A-714, BHML Township, Ranipet - 632 404. Phone : 84172 - 46498.

■ Vadakalai Iyengar, Koundinyam, Uthiradam, 37/8.8" SSLC, private Rs. 4000/- seeks, educated/employed/unemployed. Any Brahmin girl acceptable. A.K. Lakshmi, 47, 1st Main Road, CIT Nagar, Chennai - 600 075.

■ Iyengar, Thonkalai, Achrayam, Thiruvethirai, D.B. 4.12.1971, 5.7" B.Com (Hons.) UDC, Central Govt. Delhi, (Government quarters) own house at Chennai, seeks Thengalai girl, graduate preferably working. Horoscope and details to K.R. Rangarajan, 182, Sector B, R.K. Puram, New Delhi - 11 (Ph. 8167167).

■ Vadamal, Kousikam, Keital, 41/5.11" working as systems executive in Public Limited company, seeks alliance from respectable family. K. Ramanathan, 57, 53rd Street, Ashok Nagar, Chennai - 400 083.

■ Vadamal, Kousikam, Pooram, 36/5.8" working as systems-in-charge in multinational company, Dubai, seeks alliance from respectable family. K. Ramanathan, 57, 53rd Street, Ashok Nagar, Chennai - 400 083.

■ Vadamal, Achrayam, Keital, 36/7000/- Telecom Dept. physically handicapped, seeks service minded girl with normal health. Simple marriage. Nagarajan, Manjula Apartments, 19-20, Suvaram Kall Street, West Mambalam, Chennai - 33.

■ Iyer, Kashyapa, Palakkad, Vadamal, Karthika ICWA/ (P) officer bank Mumbai, Maje dothan, 35/178, very fair, religious. Respond with details to Easwaran, Post Bag No. 62, Head Post Office, Secunderabad - 500 062.

■ Iyer, Kashyapa, Vadama, Makam, graduate officer, reputed company, Hyderabad, 29/175/8000/- plus religious. Subject acceptable. Respond with details to Ramakrishnan, Post Bag No. 62, Head Post Office, Secunderabad - 500 062.

■ ஜார், பிரதாரணம், பூதபதம், கோவிலி, 31/8000/- முதலியவை பணியில் உள்ளவருக்கு. மத்தியப்பாடுவிலிருந்து சம்பெனியில் உண் பெண் தேவை. எஸ். கபேஷன்யம், பி-4, எம்மத்திரை அப்பாச்சென்ட்ஸ், ஷாத்திகோவாஸ் 4வது தெரு, அப்பாக்கம், சென்னை - 600 081. Gurbu : 2311457.

■ ஜயசங்கர், வடமலை, காசியம், அல்கிணி, பி.எம். 31/170 செ.பி 10,000/- சுவாஸா செய்ஸ் மார் மகனுக்கு தகுந்த மணமகன் தேவை. ஜார், சட்டியிலுடன் சம்பதம். குமாரி : V. Marmala, 7-260, Ramasulu Colony, Nagar, Chidambur DL - 517 880. Phone : 36426 (26577).

■ Smartha Desiktha, Marathi speaking, Vazircha,

Uthiradam, 8.8"/37/8000/- and Mirugaseersham, 5.5"/35/8000/- both degree and medical profession brothers seeks alliance from employed/unemployed tech. qualified B.Ed girls. Contact with bio-data and horoscope. Tmt. Sudha S., A4, EPF Staff quarters LDC Road, Chokkikulam, Madurai - 625 002. Ph. 0452 - 510690.

■ வ.கமல, சென்னை, உத்தட்டாதி, பி.எ.பி. 33/183/7000/- பண்டிதகோவிலில் சம்பெனியில் பணிபுரியும் ஊயனுக்கு +2/பி.எ.பி. படித்த குடுப்பப்பாங்காவ தன் குண புகள் தேவை. ஆர். ஆரவமுதர், 18, எம்மாவஸ் காவனி, முதல் தெரு, ஆதம்பாக்கம், சென்னை - 600 088.

■ Iyer, Vadamal, Koundinyam, Pooram, 15 Dec. '83, 5.10"/13,000/- B.Com, L.L.B. (1st year) technical member, software, (pursuing PGDCA) working for reputed multinational company desirous migrating USA/Canada seeks bride, graduate, computer literate, fair, slim, 5.1" to 5.7" employed/unemployed. Subject acceptable. Contact Sankara Iyer, Plot No. 18, Eero Colony (West Road 1), Neradmet Cross Roads, Ramakrishnapuram - 500 058; phone : 7116884. E mail address sankaranyer@hotmail.com.

■ வ.மகி, சென்னைப்புகார், திருவாரூர், 36/180/பி.எ., 20,000/- சென்ற தொழில், மீண்டும் உதவவுக்கு தகுந்த மணமகன் தேவை. இராதத்தர். ச. எழுவாஸ், திளாணி, 2, அண்ணா சென்ட் செரு. எ.க.க.ஸ் காவனி ராஜிஸ், கோட்டைக்கம், சென்னை - 600 087.

■ Iyer, Koundinya, Kadhayam, 33/6000/- Vadamal, employed in private limited company in Bombay, seeks graduate employed/unemployed girl. Send horoscope. Ramaswamy, 4, Satpravilli, Kanaji Angre Marg, Andher East, Mumbai - 400 049.

■ வடமகர், காசியம் கோத்திரம், 30/140 செ.பி. தனிவர் திருமணத்தில் ரூ. 5000/- உபயம், ஆயிதம், எம்.காம், படித்தவருக்கு, படித்த, வேலைக்கு செல்லும் பெண் தேவை. செட்டிப சென்ட். என். குரியநாராயணம், 12, குமாஸ்பாசர் ஷாட்ஸ் 3வது தெரு, அப்பாக்கம், சென்னை - 600 023.

■ ஆயிர் காவிய செட்டியார், கோதி, 27, 5.8" M.A., B.L.B. (MBA) 7000/- சென்னையில் சென்ற விரு உதவ ஊயனுக்கு, படித்த, குடுப்பப்பாங்காவ தன் குண புகள் பெண் தேவை. No other demands. இராதம் அனுப்ப வேண்டிய குமாரி : Rajendran, 412, Lakshmi Nagar, New Delhi - 110 023.

■ தமிழ், அமர், பிரதாரணம், ஷாத்திரம், காசியிலுதி கோத்திரம், என்.க.க.க.க.பி. படித்த, 35/5.4/8000/- மாதம், பிப்பாறுத் தனிவர் சம்பெனியில் பணிபுரியும் (Bumel) ஊயனுக்கு தன் குடுப்பத்தகத் கோத்திரம் தன் கோத்திரம் 31 ஊயனுக்கு படித்த வேலைக்கு செல்லும்/செல்ல விருப்பமுள்ள பெண் தேவை. உட்பிரிய சம்பதம். ருஜு விவரங்களுக்கு இராதம்

• Iyer, Rajapangraza, Puthapattanam, 371/13 crm, 7000  
- Slightly bowed, with accommodation, weak bridge with  
curved dorsum. Probably employed Sandhara  
naga. M. Rajmaram, D63, Shrinagar C.M.S., Lathand  
Naga Chandra Bannu. and 800 St. 121570

■ காகைத்தட்டி மயல் உத்தியில், கத்த தூதகம், 23 மார்ச் 173 செடி உயர். செம்மையான தூதகம். திருவாரூர் மாவட்டம் காகைத்தட்டி பகுதி. காகைத் தூதகம் மயல் செடி செம்மையான செடி. மயல் ம. மயல்.







working in L&T Chennai, seeks graduate girl preferably employed. Contact S. Sankara Narayanan, No. 93, Gungu Reddy Road, Egmore, Chennai - 600 008. Tel. 8233676.

## மணமகள் தேவை

■ Brahmin, Vadamal, (Subbayaar), Bharadwajam, Madam, 24 years, 150 cms, B.Sc., typewriting, computer qualified, seeks decently employed boy. Send horoscope. Box No. 25545

■ Alliance sought from well placed professional below thirty for Vadamal, Bharadwajam, Visakam II, twenty four, very fair, commerce graduate bride with computer applications diploma. Contact Box No. 25546

■ வடமலர், வி.சுப்பையா, கவிமயம், பூரீ.உ.அதி, 33, செ.பி.யு விவாகரத்தான சென்னையில் 4 வயதில் பெண் குழந்தை உள்ளது. நிர்வாகியைப்போன்ற வயது மணமுறை 40 வயதிற்குட்பட்ட ஏதாவது தேவை. குழந்தைகளற்று, தாழ்ந்த, விவாகரத்தானவர் என்பது. இரத்தத்தின் பெண் பிழை. செ.பி. எண் : 25547

■ Salva Peli, pure vegetarian, very fair girl, M.Sc., M.Phil, Age 25, 155 cms, Ponnai, chennai madham, seeks alliance from qualified/settled engineers, lecturers, Bank employed. Box No. 25548

■ Rakja Nandu, fair, 27/150, B.Com, Central Government, Rs. 7000/- p.m. right leg pain affected girl, seeks decent groom. Contact Box No. 25550

■ Thanjaivar, Vachima, Bharadwajam, Aiyiyam I, age 22, B.Com (M.Com.) computer literate, domestically trained, seeks suitable alliance from well qualified/employed groom with clean habits. Subjects acceptable. Reply to Box No. 25551

■ Iyer, Brahacharanam, Koundinya, Rohini, 21, 177 cms, B.Com, good computer knowledge, seeks professionally qualified well settled boy in India. Horoscope and details to Box No. 25552

■ வயது 24, உயரம் 150 செ.மீ. சிவப்பு நிறம், தமிழகம் திருவள்ளூர் மாவட்டம் ரூ. 2500/- மீ. தாரி. தந்தை இராசமணி, தாய் கனகா செ.பி.யார், கோவை/உ.அ. மட்டாரி மணமுறை தேவை. தாய், தந்தை இருவரும் கரையணகம், குடிவாசலு பிடிமணமாக இருக்க வேண்டும். செ.பி. எண் : 25553

■ Iyer, Vadamal, Kachyapa Gohram, Avitham, 22/5, 170+2, Praveen, Hindi speaking, homely girl, seeks well settled Iyer groom upto 30. Reply with horoscope and family details. Box No. 25554

■ Thankam, Kousikam, Ponnai, 18/162/M.A/(DCA) seeks professionally qualified, decently employed groom. Box No. 25555

■ இந்து வாதகர், 28, கோமலி, எம்.எம்.எம். இரத்தத்தின் சமீபத்தில் தமிழர் கந்தாரி வேலை மாதம் ரூ. 4000/- சிவப்பு நிறம் சென்னையில் அம்மண அம்மண தமிழர் கந்தாரியில் உண்மை இதை இதை கந்தாரி கந்தாரி மணமுறை தேவை. செ.பி. எண் : 25556

■ Alliance invited from well employed boys with good

family background upto 35 years for a fair, Kerala Iyer girl, 27/155, Viswamthram, Poorattathi, B.E., computer qualified, employed as Executive. Girl innocent divorcee with no encumbrances. Write to Box No. 25557

■ Vadamal, Kachyapa, Madam - 2, June 76, 165, M.B.B.S., (Regd. Medical Practitioner) seeks boy doctor/DE/MCA working in Govt. India/USA. Phone : 0437 - 483176 Salem. Box No. 25558

■ (செ.பி.) 23/160, பூரீ, தென்னா. மணம் மணம் கோவை குடியியல், சிவப்பம் குடியியல் மணம், தலை குடியியல் கந்தாரி சென்னைக்கு இதை இதை 27 வயதிற்குட்பட்ட பந்த. உயர்ந்த பந்தாரி இதை சென்னைக்கு கந்தாரி மணமுறை தேவை. உட்பிழை மணம். செ.பி. எண் : 25559

■ கோவை/பூரீ, கந்தாரி பந்தாரி, 31/148 செ.பி. எம்.எ. பந்தாரி குடியியல் மணம் சென்னைக்கு இதை இதை கந்தாரி தலை மணம், தலை கந்தாரி, தலை கோவை/பூரீ மணம் மணமுறை தேவை. இதை/பந்தாரி கோவை. செ.பி. எண் 25560

■ Invited alliance from well educated bridegrooms, with a very decent job and interested in carnatic music. Girl 23 years, 5'7" fair, Telugu Brahmin, Vagmadu, Athraya, Mahha, B.Com. Hons., Diploma in Network computing (NIT) diploma in sales and marketing technology and proficient in carnatic music (vocal). Subjects no bar. Reply with complete details to Box No. 25561

■ An innocent, good looking divorcee without encumbrance, graduate having basic computer knowledge, 30 Madhwa, seeks suitable age, vegetarian groom. Widower/divorcee without encumbrance. Apply Box No. 25562

■ மணம் செ.பி.யார், (பந்தாரி), வயது 23, உயரம் 162 செ.மீ. திருமணம், எம்.எ., பந்தாரி மணமுறை அம்மண அம்மண தமிழர் கோவை/பூரீ இதை இதை மணமுறை தேவை இதை விவாகரத்தின் அம்மணம். செ.பி. எண் : 25563

■ Bharadwajam, Astanahararam, Uthiram 3rd padam, 21/150 cms, B.Sc. Comp. Rs. 7000/- MNC, ISKCON devotee girl, seeks alliance of professionally well settled pious ISKCON devotee boy. Ph. 644 - 2130/96. Box No. 25564

■ இம், உ.அ. மணம், சென்னை/பந்தாரி, கோவை (4), 25/5.5" சென்னை (மணம்) செ.பி. எம்.எ.யு/பந்தாரி சென்னை, கந்தாரி, பந்தாரி, தமிழர் திருமணம், ரூ. 7000/- தேவை/மணம் கோவை/பந்தாரி எம்.எ. எம்.எ.யு/பந்தாரி. குடியியல் மணம், குடியியல் கோவை/பந்தாரி தலை சென்னை/பந்தாரி சென்னை/பந்தாரி தலை கந்தாரி/பந்தாரி மணமுறை தேவை. செ.பி. எண் : 25565

■ இதை கந்தாரி மணம், திருமணம், சென்னை/பந்தாரி, கோவை 315 பந்தாரி, 27, 5.4" fair, B.Sc., B.Ed., கந்தாரி மணம்/பந்தாரி சென்னை. மணம்/பந்தாரி/பந்தாரி/பந்தாரி இதை/பந்தாரி தலை கந்தாரி/பந்தாரி மணம்/பந்தாரி சென்னை. உட்பிழை/பந்தாரி சென்னை. செ.பி. எண் : 25566

■ Gowthama, Brahacharanam, Uthirattathi, spinster young looking 28/145 M.B.B.S., B.Ed., respectable family, seeks well qualified, well settled Tamil Iyer doctor upto 50. Send horoscope, family particulars. Box No. 25567

■ **Brachacharam, Coimbatore, Thiruvananthapuram girl**, good looking, JM/BS, M.Com decant faculty, seeks Tamil/lyr, well qualified, self employed bachelor upto 41. Good horoscope. Family details. Box No. 25340

■ Tamil Iyer girl, 31, American citizen working in New York, legal divorce without encumbrance, seeks Hindu vegetarian, professionally qualified match. Bride visits India once. Box No. 35547

[illegible]

■ Telugu Velanadu, Gougherne, byr. Paaram 1, Oct. 70/5.4" M.A., Central Govt. Channel, not transferable girl seeks alliance from well qualified, unemployed preferably Bank/Govt. Channel boy. Respond with homeliness. Box No. 19571

■ தமிழ் பிரபலங்கள்: உத்தியோகம், 25, குழந்தைகளைத்  
5 மாதத்தில் விடுதலாக்கப்படுத்தும் பணியை மேற்க  
வினை வர்த்தகம் பரிசுணம் விளைவ இத்தகைய சமீபத்தில்.  
தொலை: 4480928, செல்: எண்: 25572

■ **Brabacharanam, Marikha, Krishnigol, 39/3**—graduate, very fair, slim, Central Govt. employed girl, seeks professional/Bank/Insurance/regulated firms below 40. Chennai based woman. Subject no bar. Box No. 25673

■ **Hindu Vellala Pillai, Revathi, 23/163, M.Sc., MBA, PGDB, urugu,** seeking alliance from professionally qualified, working abroad. Phone: 94340 - 20007. Co: Mo. 25570

[illegible]

■ Madhu Kannada, Balahandu, Uthiramerur girl, MCA (M.Phil) age 24/157 cms, seeking non-vasthaika employed groom, Govt./reputed company. See No. 35576

■ Brubacher farm, Gowthorne, Arlthorn, splendor good and young looking. 44/163, 92A, 2.5d. decent family, mean and qualified decent family. Tenth year back-up upon 49. Solid heritages, family particular. See also 14877

■ **Madras, Brahmin, 44, Sharad, OCE, propertied, unmarried girl, seeks qualified well settled my Brahmin boys only. Widower with encumbrance also acceptable. Box No. 15571**

■ **Accounts officer, Central Govt.** Innocent divorcee with no encumbrance, good looking, 34 years, well-companion with decently employed, broadminded widower/divorcee with clean habits. Calls for bar. Box No. 25578

**Tanjore Vadana, Koushta, Rajind, ZS/A- B.Com., FGDCA, working Nationalised Bank, Chennai, seeks assistance** write next below 38, employed in Bank, Insurance (Central Government/Govt. of India under section 1 NRI also. Box No. 23588

■ **1 year, Brahacharynam, graduate, Uthiradram 11**  
**patnam, Athruva, 24155, working in reputed firm,**  
**seek well employed/professionally qualified boys. Box**  
**No. 25581**

■ Yadaigai Iyengar, Srivastava Goshram, 31 years, Moolam IV padam, Doctorate in Mathematics, U.K. Kaise no bar. Working in a reputed concern, New Delhi. Res. No. 25583

■ **Alliance for Vadorra, Kaulika, Hentharn, 37/160 crns, B.Sc (M.A) very fair, affluent family not employed, from deceased employed/business bridegroom. Substort no bar. Hentharn. Row No. 25583**

● குழந்தைகளுக்கு சட்டப்படி விளக்கத்தோடு நடவடிக்கை எடுக்கப்படும். சென்னை, கோவை, திருச்சி உள்ளிட்ட 11 காவல் நிலையங்களில், சிறு, குழந்தைகளைப் பிடித்து, கொலை செய்து செல்லும் குற்றங்களுக்கு, அந்த நபர்களுக்கு, சிறை செல்லும் அத்தியாவசிய உதவி வழங்கப்படும். குழந்தைகளுக்கு விளக்கத்தோடு, நபர்களை சிறையில் அடைப்பதற்கு உட்கார்ந்திருக்கும் சிறைகள், திருச்சி, சென்னை, கோவை உள்ளிட்ட 11 இடங்களில் : 25584

■ Vadamal, Athreya, Hastham, 23/152, B.Com., PGDRA, DCA, domestically accomplished, home loving, good looking, early marriage, decreed by court null and void, seeks suitable alliance. Send horoscope. Box No. 21285

■ Iyer, Brahacharanam, Kausika, Meelam 2nd padam,  
Ragu Chandran, Chennai in 8th place, 36/148, S. Com.,  
DFA, fair, good looking girl, requires well guarded,  
stayed room. Ready with horoscope. Box No. 25586

■ **Sashie Volkmer** (non-reg) girl, 15/164/MCA seeks professionally qualified well employed MCA/BS/MBA/CA boy. Subject acceptable. Apply with horoscope to Box No. 25867

■ **Christina, Phila., M.A., 25/150 yrs., 7800V.** Gave job, legally divorced, without encumbrances, fair, belongs to well educated and well settled family, seeks suitable woman. Box No. 25525

■ Respectable, well-to-do Brahacharanam, Sarvickith, Arivikam, B.Sc., PGDCA, Hindi, 33/64, fair, slim, good looking, unemployed, homely spiritus, seeks engi-near, teachers, well settled graduates ages 42, born before 1974 family, without delay. Subsect no bar. White-male-orientation only. Box 44, 25589

■ Wanted suitable alliance for smart English Vellala girl. (Tiruchi) Nattai, vegetarian, M.A., S.Ed., 22/5'4". Contact with horoscope. Box No. 25196

■ **Gay, Nathaniel, Kaniyapa, Aiyham 2nd padern, Char-**  
**tered Accountants, 375.3" fair, employed in Multina-**  
**tional seeks professionally qualified, well employed**  
**boy below 32. Subject no bar. Send horoscope/bio-**  
**data. Box No. 15591**

திருநெல்வேலி மாவட்டம், 38 வது, மீட்டர், மத்திய சர்க்கார் மேலாண்மைப் பொருள்கள், ஆகிய இவற்றைப் பற்றி மத்திய, மாநில, தனிப்பட்ட நபர் மேலாண்மைப் பொருள்கள் மாவட்ட மேலாண்மைப் பொருள் - 35523

■ **Kalva Valsala Priya**, Chennai, 35/44, slim, calm, fair, good-looking, convert educated, doing Ph.D., computer diploma, fine horoscopes with value property share, seeks suitable alliance with bio-data, horoscopes. **Box No. 35394**









மங்கையா மலர்.



தீபாவளி இரட்டைச் சிறப்பிதழ் - II

நவம்பர் '99 இதழுடன் இணைப்பு

தீபங்களில்  
மின்னும் அழகு  
ஆடையில் விஞ்சும்  
அழகு!

தலைநகரில்  
பிரதமர் மீது  
கொலைத் திட்டம்  
செய்யப்பட்டு  
உள்ளது

சென்னை நகராட்சி நிர்வாகப் பேரவை  
சென்னை நகராட்சி நிர்வாகப் பேரவை

\* **RECENTLY** **LAUNCH**

Community • parent club

\* *Umbellales* - *Umbellales* *Umbellales*

செய்தியைப் பற்றி அறியுங்கள்

**சான்றிதழ் பெற்றவர்கள்:**

[illegible]

- **ସମ୍ପାଦନା** = **ସଂସ୍କରଣ**
- **ଅନୁବାଦ** = **ପରିଚ୍ଛେଦ**

• **On-site copy/print**  
• **On-site storage**

**L301** 149 0647 140  
L301 149 0648 140


 भारत सरकार  
 स्वास्थ्य और कुटुम्ब कल्याण विभाग

தமிழக அரசு

**အိတ်ကပ်** မဟာမင်း ငယ်မင်း

എന്നിവിടെ  $\mathbf{A} = \mathbf{A}^T$  ആയതിനാൽ

**உயர்வுதரப்பட்ட கல்வி**

• 249.250 • 1510, 1510.250

**அமைச்சர் என். வி. கந்தன்**

ආදාන ආදානවත් ප්‍රයෝජනවත්,

**பெரும்புலியே நம: பரமபுருஷே நம:**

efficiency, 100%

**மன விரும்பங்கள்**

വേദാന്തപരമേശ്വരൻ.

**සිංහලයාගේ ස්වභාවය**

100

and 2 mm s.d.)  
 (all  $P < 0.05$ )

Կարգի մեկնումը՝ Կրկնաշար  
 Կարգի մեկնումը՝ Կրկնաշար  
 Կարգի մեկնումը՝ Կրկնաշար

2014年10月

[illegible]

• 14 • 2020 7

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

ஆனாடகாசில் எவ்வோருக்கும் எவ்வாழும்



**குமரன் சில்க்ஸ்**

73-74, பழனாதிசேல், என்டி, திருச்சூர் - 541 504, தொலை : 742888

\$58-580, இப்பலாக்கைகள் எல்லாம் கையாடல்புரீ - 641 001, கோலன் : 381555

ஜனாஞ்சுதகமான ஜவுளி மாளிகை

ஏழை

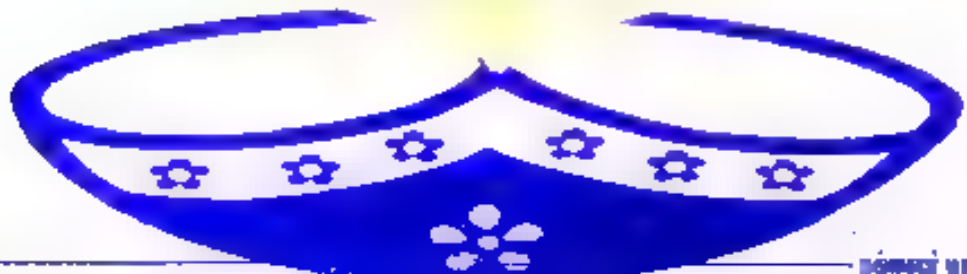
முதல் பணக்  
காரர்கள் வரை  
அவரவர் வசதி, சக்தி  
கேற்ப இத்துக்கள் யாவதும்  
உலகில் எங்கிருந்தாலும் மகிழ்  
வடிக் கொண்டாடும் ஒரு துணை  
தான் தீபாவளிப் பண்டிகை. பண்டிகை  
என்றாலே இனிப்பு, விருந்து, புத்தாடைகள்  
சர்தோஷம் யாவும் தானாக அலைவலையாக  
தோன்றும.

'தீப' என்றால் விளக்கு. ஆகவே என்றால் வரிசை  
எனப் பொருள். ஆகவே தீபாவளிக்கு விளக்குகள் வரிசை  
என்று பொருள் தாமோ தீபங்கள் வரிசையாக ஏற்றிக்  
கொண்டாடுவதில்லை. விளக்குகள் வரிசையாக ஏற்றாமல் தீபா  
வளி எப்படி என சில வடநாட்டினர் ஆசனியம் காட்டுகிறார்கள்.  
சரி போகட்டும்! தீபாவளிப் பண்டிகை எப்போது தோன்றியது?  
காலம் காலமாக நமது மூதாதையர் தானிருந்து தீபாவளியை வருடத்  
தோறும் கொண்டாடுகிறோம். தீபாவளிப் பண்டிகை எனப்படும் 'தீப  
சதுர்த்திக்குளியல்' வெய்யவறு தேதியில் அம்போயர் கடைசி நவம்பர்

# உலக இரள் விலகி ஒளி பரவட்டும்!

முதல் வாரம் என வரும். ஏனெனில் ஐப்பசி மாதம் சிஞ்ஞைப்படி  
சதுர்த்தியன்று அமாவாசைக்குள் சற்று முன் விடிவற்காலம் 3ம்  
நாளம் முடிந்து 4ம் நாளத் தொடக்கத்தில் வரும் நன்னாள்  
தான் தீபாவளி இருதான். இதை தமிழ் நாட்டில் 'தீபசதுரத்  
தரி குளியல்' என்றும் வடநாட்டில் 'தீபாவளி கந்தாள்'  
என்றும் சொல்வார்கள்.

இத்தப் பெயர் எப்படி ஏற்பட்டது? சின்ன  
கனதுமாக கருதக்கூடாது புரணைப் புரக்கவாமா!  
நான்காள் என்றும் அகரண ஒருவன் கடுத்தவன் இயற்றியதன் பயனாக  
தேவியைத் தவிர தன்னை யாரும் கொல்ல முடியாது என்றும் பெரும்  
வரம் ஒன்றினைப் பெற்றுப் புகழூடன் ஆண்டு வந்தான். காலப் போக்கில்  
அகரபுத்திகேற்ப அட்டாவாசங்களைப் பல் செய்து தேவர்களை  
துன்புறுத்தினான். தொகலை பொறுக்க முடியாது  
அவர்களுக்கும் மகாலிஷனுடையத் துதிக்க,  
அவரும் சிஞ்ஞைவதார



# இம்மாத இல்லத்தரசி

சுமையல் சுப்பன்

பெருள் : ஸ்லீட் 2000! கடைசி தேதி : 15.11.99

என்ற தலைப்பில் சுமையல் குதிர்ப்பை நிறுடல் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சுமையல் குதிர்ப்பு நிறுவனர எதற்கு பத்திரிகையிலும் வெளியுள்ளதில் என்று உறுதி உறுதிதேன்.

கடையோங்கல்

காலத்தில் தேவி சத்தியபாஸம் சாரத்தியம் செய்ய அகரநுடல் கடும் போர் செய்து முடிவில் தேவியை கையால் அவனை வதம் செய்கிறதார்.

அகரணாக இருந்தாலும் பரத்தாமனின் அருணைக்குப் பார்த்திரமானவுடன் நீய குணங் கள் மனதத்து இதற்கும் தருவாயில் அவனுக்கு உலகிடம் அருணை வேளனம் பெருகெடுத்தது அபயம் உடலுலிடம் வேண்டிய வரம் இதுதான்.

"தான் முத்தியடைத்த தன்னையில் பரத் தாமனின் சமோதரியான கங்கா தேவி உலகின் எல்லா தீர்ப்பரப்பிலும், பரத்து விடியற் தேரத் தில் ஆர்ப்பவித்து ஆவாதனம் ஆக வேண் டும். வரங்கும் உலகின் தீரம் என்னும் இருள் லிலி ஒளி என்னும் சாத்தி நிலலிபுதம் தீரன் வாக மக்கள் யாவரும் 'மங்கன் ஸ்தானம்' செய்து புத்தாடை உருத்தி இனிப்பு உண்டு நீய ஒளி காட்டி தன்னை தீரன்கை வேண்டும்" எனக் கூறி முகத்தி பெற்றான்.

நீபாவனிக்காவலையில் என்னெனப் தேவத்து மங்கன் ஸ்தானம் செய்தவர்கள் கங்கையில் குளித்த புண்ணியம் பெறுவர் ஸாதுக்கள், சத்தி பாசிகள், துறவிகள் ஆட நீபாவனியன்று மங்கன் ஸ்தானம் செய்வார்கள். என்று பெரி யோர்கள் பலர் சொல்லக் கேட்டிருக்கிறேன். கங்கையில் குளித்த புண்ணியமும் உலகின்

எல்லா பாக்கியமும் பெற்று கவர்க்கப்பதவி வடைலா எனவும் 'கங்கா புராணம்' உறுதித்து. நீபாவனியன்று விடியலில் கங்கா தேவி எல்லா தீர்ப்பரப்பிலும் ஆவாதனம் ஆக ஆர்ப்பவிக்கிறான் என்ற ஐதிகத்தினாலேயே எங்கு நீபாவனி குளித்து முடித்ததும் 'கங்கா ஸ்தானம் ஆசனா' என்று நுகுவனாபொருவா குசலம் விசாரிக்கிறார்கள்.

தமிழ் நாட்டில் நீபாவனி குளியலுடன் விருத்து, இனிப்பு பட்டாக முறையானவனுடன் ஒரு தாந்தான நீபாவனி கொண்டாடப் படுகிறது. முன் தினம் கடவுள் முன்பு புத் தாடைகள், பட்டாசு வகைகள் பட்டாக, காய்க்காய் என்னெனப் மயகைய பொருட்கள் வைத்து காணவில் விளக்கு ஏற்றி ஒரு பட்டாக கட்டு வெடிக்கவிட்டு பிறகு அனைவரும் நீபாவனி ஸ்தானம் செய்கிறார்கள். பிறகு புத் தாடை உருத்தி கொலில் சென்று வங்குவி பெரியவர்களுக்கும் வங்குவி இனிப்பு, விருத்து முடித்து நீபாவனி கொண்டாடப்படுகிறது. சிறுவர், சிறுமியர் மட்டும் சில தினங்கள் (2, 3 தினங்கள்) மத்தாப்பு, பட்டாக கொளுத்தி மகிழ வார்கள்.

திருநெல்வேலி சேவையில் நீபாவனி என்னால் ஒக்காரை இட்லி, மைஞாபாக, மிக்கார் இவை கள் செய்வார்கள் அந்த நாளில். மதுரையில்





தீபாவளி பலகாரம் என்றால் நம்மியில் சிலர், மாவு சலியில்கை, பிலிஸில் கலப்பட மாவாக அவரத்துக் கொடுத்து விட்டான் என புலம்புவது உண்டு. இதற்கு சோளமாவு (எவ்வா பெரிய மணிளக் கடைகளிலும் கிடைக்கும்) ஒரு கப், கால் கப் அரிசி என கலந்து வேசாக வெறும் வாணியியில் வறுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். இத்துடன் நமக்கு தேவையான உ. மாவு, பயித்த மாவு, கடலை மாவு என எது வேண்டுமானாலும் 4:1 கலத்து தேன்குழல் மகிழும்படி, சிப்பன் பசோடா என எது வேண்டுமானாலும் செய்ய வாம். வெண்ணெய் வெளேர் என இருப்பதுடன், வாழில் போட்டால் தண்ணியாக களையும்.

— பாலா இராஜேந்திரன்

வெள்ளை அப்பழம் செவ்வாய்க்கள். தீபாவளி மறுந்து எரிக்கும் உண்டு. நான்குடையில் பல விதவிதமான இனிப்புகள், கார வகைகள் செய்து மகிழ்வுடன் கொண்டாடுகிறார்கள்.

வட மாநிலங்களில் மகாராஷ்டிர, மத்தியப் பிரதேசம், உத்தரப் பிரதேசம், குஜராத் முதலிய இடங்களில் ஒருநாளுக்கு மேல் கொண்டாடு வார்கள்.

மகாராஷ்டிராவில் தீபாவளிக்கு ஒரு வாரம முன்பே வீடுகளை சுழலி சுத்தப்படுத்தி அவ்வக் கரித்து பல இனிப்பு, கார தின்பண்டங்கள் தயாரிப்பார்கள். பன்னிகளிலும் தீபாவளிக்கு ஒரு வார முன்புமே பின் இரண்டு வாரமுமாக விடுமுறை கொடுக்கப்படும். நாளை தீபாவளி என அறிவிப்பு போல் வீட்டு முன் வாசலில் தான்கு அகல விளக்குகள் ஏற்றி வைப்பா. துற 'ஆகாச காண்டல்' எனப்படும் பேப்பர் கூடு (ஷேட்) மின் விளக்கின் மீது வாசலில் தொங்க விடப்பட்டு எரிதாம்.

ரங்கோலி என்பதும் வர்ணப் பொடி களால் போலங்கள் விதவிதமாக நான்கு திங்கள் கூறும் போடுவார்கள். தீபாவளி ஸ்ராவம் செய்து புத்தாடை உடுத்தி, மாலைமீல் அமா வாசல்களில் எல்லா வீடுகளிலும் கடை களிலும் 'வட்சமி பூஜை' செய்து ஒருவருக் கொருவர் சென்று வாழ்த்தி இனிப்பு வாழ்த்து தெரிவிப்பார்கள். கலா ரங்கோலி கோவை கூறும், ஆகாச காண்டலும் வரிசை விளக்கு களும் கடைகளின் மின் விளக்குகளும் காண்

கன்கொன்னா காட்சியாகும். இந்த ஆகாச காண்டல் மட்டும் தினமும் 12 திங்கள் வரை இருள் பிரிபும் வரை இருக்கும்.

நான்காவது நாள் மகாராஷ்டிராவில் 'பாவீஜ்' என்று சொல்லப்படும் சகோதர சகோ தரி பந்தத்தைக் குறிக்கும் கடைசி தீபாவளி தினம். (Dussehra) பாவ் என்றால் சகோதரன். அன்று சகோதரன் சகோதரிக்கு பரிசுகள் கொண்டு வருவான் சகோதரி திலகமிட்டு விருந்து கொடுத்து உபசரிப்பான். தமிழ் நாட்டு திருக் கார்த்திகை போல் மகாராஷ்டிராவில் 'பாவீஜ்' ஒரு பெரிய சடங்கு இரவு பெரிதாக எல்லா வீடுகளிலும் வெடிக்கட்டு வெடித்து கொண் டாடி தீபாவளி பண்டிகை முடிவு பெறும். வெடிக்கட்டுகளில் போட்டா போட்டிகள் கூட காணப்படும்.

ஆகாச காண்டல் மட்டும் துளசி கல் யாணம் வரை (12வது நாள்) எரியும். துவாதசி யன்று துளசி கல்யாணம் சாளக்கிராமம் துளசி மாதத்தில் வைத்து அல்லது கிருஷ்ணர் பொம்மை வைத்து நெல்லிக்காய் தீபம் ஏற்றி பூஜை செய்து மத்தாப்பு காட்டி கர்நாடகா மாநில துளசி பூஜை முடிவு பெறும். ஆகாச காண்டல் எடுத்து பத்திரப்படுத்தி வைப்பார் கள்.

மத்தியப் பிரதேசம், உத்திரப் பிரதேசம், குஜராத் மாநிலங்களில் தீப வரிசைகளுடன் தீபாவளி முடிந்து மாலைமீல் வட்சமி பூஜை செய்தானதும் புதிய கலாக்குப் புத்தகங்கள் ஆரம்பித்து கடைகளில் இனிப்பு வழங்குவார் கள். வரிசைவாக மின் விளக்குகள் பிரகாசித்து 2 திங்கள் கொண்டாடுவார்கள்.

துளசி பூஜையன்று புது துளசி செடி வைத்தோ அல்லது வீட்டு துளசி மாதத்தில் சாணக்கிராமம் அல்லது கிருஷ்ணர் போட்டோ அல்லது வீகரம் வைத்தோ துளசி கல்யாணத் துடன் தீப ஒளியில் பூஜை செய்து மகிழ்வார் கள்.

அகரவின் தினம் என்னும் இருள் விலகி உலகிற்கு நன்மையென்னும் சாந்தி ஒளி கிடைத்த நன்னாளில் நாமும் பொன்னான தீபாவளியைக் கொண்டாடி உலகின் படை, சண்டை பிளவுகள் போன்ற அழுக்குகளும் மன அழுக்குகளும் விலக எவ்வேளும் பிரார்தி திப்போமாக.

எங்கிருந்தாலும் பாரத மக்கள் பண்பாடு விடாது அமெரிக்கா, கனடாவிலும் தீபாவளி கொண்டாடுவதும் அமெரிக்கர்களும் நம் மூடன் சேர்ந்து மகிழ்ந்து பங்கு பெறுவதும் பார்க்கும் போது உலக இருள் விலகியே ஆக வேண்டும். பலகலை விலகி வரப்போகும் 2000ம் ஆண்டு தன்னம் பங்குகட்டும்.

— பி.என். விசுவாட்சி (யு.எஸ்.ஏ.)

A woman in a black sari is shown from the side, looking out over a lush green landscape. In the distance, a white building with a red roof is visible. The scene is framed by a thin black border.

என்னோட  
கூந்தலுக்குப்  
பளபளப்பு  
காணினவ்விக்கும்  
வேணும்

இதோ உங்களுக்காக - கரிசலாங்குமினியின் தனித்தனி அத்தனை

நின்று செய்கிற புதிய மீட்ட கேஸ்ட். மீரா கோல்ட்டில் சிபக்காய்

மட்டும் அல்லாமல் கரிசலாங்குமினியும்

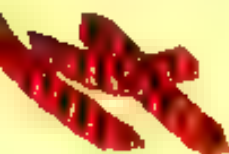


செம்பருத்தியும்

அடங்கி உள்ளன.

கரிசலாங்குமினியின் லேக்டோன்ஸ் கூந்தலின்

வேர்களில் ஊடுறுவி கூந்தல் வளர்ச்சியைத் தூண்டும்.



செம்பருத்தியால் கூந்தல் கண்டிஷன் அடைந்து

மிருதுலாகவும் மென்மையாகவும் மாறும். சிபக்காய் பொருளைப் போக்கும்.

New

meera™

Gold



CAVINKARE Product

[www.cavinkare.com](http://www.cavinkare.com)



வாழ்ந்திருக்கிறேன்





**வே**

தராமன் வழக்கம் போல் எதையோ தேடிவந்த கிடைக்காத தாய் குரோதராமன் ஆகிக் கொண்டிருந்தார். அவரோடு சேர்ந்து வீட்டில் இருக்கும் எல்லாகும் தேடாமல் அவரவா வேண்டியப பாரதத னால் கொடும் கண், மூக்கு, வாய், வந்து வழியாக அளில் பறந்தது.

"டி.லீக்கு அடியில் இருக்கிற கட்டாண்டால் வெச்சேனா?" என யோசித்தபடி டி.லீ. கிட்டே போனவர்.

"கி. கடை மாநிரி எப்ப பாரத்தாலும் வீட்டுல என்ன டி.லீ சத்தம்? எம் சான்ஸ். லீ சான்ஸ் விளங்குமாத்து சான்ஸனு எல்லாததை யும் பார்த்து மூணுபெரும் குட்டிச்செவ்வாய் போங்க, இவ் வேற எல்லாத்துக்கும் சப் போர்டு."

"டேய் எருமை மாடு கணேசா! எங்கடா ரிமோட்?"

"இதோ இருக்குப்பா" நல்லவன் மாநிரி

எடுத்துக் கொடுத்தாண்டு வாசல் பக்கம் பாய்ந்து நான் கடைக்குட்டி கணேஷ்.

"காலங்காத்தால என் என் மாமனார் பெரைச் சொல்லி திட்டீங்க? அவர்தான் தெய்வமே போய்ட்டாரே" சிரிக்காமல் கேட்டபடி வந்தான் பாய்பாள் சாவித்திரி.

"ஆமாண்டி இட்டேறேன். ஜோக் அடிக்க வந்துட்டா பெரிசா. இந்த வீட்டுல வெச்ச சாமான் வெச்ச இடத்துல இருக்கா?"

"ரிமோட்டான் கிடைச்சடுத்து ஏன் சத்த தீங்க?"

"ரிமோட்டை தேடலை. வேற தேடேறேன். மென்ஷனில் மறந்து போது இந்த அளத வெட்டி வெச்சுத்தேன் காணும்."

"எத எதை வெட்டி வெச்சீங்க கசாப்புகி கடை மாநிரி!"

பலவகை சுகத்தபடி, "அதான்டி பேப்பர் கடிகுல ஒண்ணு வெச்சுத்தேன். காணும். எங்க தீ பெத்த ரெண்டு புண்ணியலிங்குகளும்! இன்னும் எழுத்திருக்கலையா? டி.லீயில் ரவி குமார் வாரம் மூக்குமார் வாரமனு ராத்திரி முழுக்க பார்த்துட்டு லீடினிக் எட்டு மணி வரை ஜுவகச் சொல்லு. முதுகல இந்த டி.லீ னைக் தூக்கி கால காகக்கு வித்து தலை முடிக்கேன் அப்பதான் விடு உருப்படும்."

**புரணா**

"நாலே சொல்லுமனு இருத்தேன் வேற டீயு டி.லீ வாங்குங்க." சமயம் பார்த்து சாவித்திரி அறிக்கை விட்டாள்.

வேதமூர்த்தி முறைப்பதை கூண்டு கொண் டாமல் "சென்மயா. சரண்யா எழுத்திருங்க. அப்பா பேப்பர் கட்டிடுங்க காணுமான் வந்து தேடுங்க எனக்கு கிச்சலில் வேலை இருக்கு" உள்ளே போனாள் சாவித்திரி

"சென்மயா" எழுத்துக்கோ, போய் அப்பா மோட் சேத்து தேடு" தங்கையை உறுக்கினாள் சரண்யா.

"என்னால் முடியாது. என் பங்குக்கு நான் தேத்து அப்பாவோட ஆடர்ஸ் எடாரி, பச்சை போனா எல்லாம தேடி எடுத்துக் கொடுத்தாச்சி. தீ போய் தேடு" புரண்டு படுத்துகை சென்மயா.

"எனக்கு இப்பவே காலேஜுக்கு எடம் ஆக்க. இன்னிக்கு மட்டும் தீ போ. நானைக்கு எதுவானும் தொலைச்சுட்டு தேடும்போது நான் தெலஸ் பண்ணேன்."

"தீயும் சேர்த்து வந்தால் வா. இல்லன்னா நான் இப்பவே பாத்தும் உள்ள போய் உட் காத்தனுண்டு பேப்பர் கட்டிடு கிடைச்சப்பறம் தான் வெளியில் வருவேன். அப்பா திட்டற சத்தத்துக்கு பாத்தும் தேவலை"

"சரி நானும் தேட வுறேன் வா." சரண்யா

**ஓம்...**



தங்கையை கெஞ்சினாள். ஒரு வழியால் இரு வரும் பெட்டியை விட்டு ஊரூக்கு வந்தனர். "என்னப்பா கானோம்?"

"என்ன கானோமன்று என்ன கேள்வி? எல்லாம் கானோம். எங்குமன்று இந்த விட்டுவ ஒரு ஷெல்ப் இருக்கா? எங்கே பாரு உங்க மூன்று பேரோட புஸ்தகம், துணி. பீரோ இங்கோ பெரிசு வரங்கித் தத்தேனே. அதுவ தவியா எனக்கு ஒரு தட்டு உண்டா. எல்லாததுவமும் உங்க கிராமம் ஒப்பட்டாவுமா இருக்கு"

"அவசரத்துக்கு அங்கவந்ததிரமா போட் டுக்கவாமப்பா" சென்மயா ஜோக் அடிக்க.

"பஸ் எடுத்துடுவேவ இன்னும் அஞ்சாறு வருஷத்துல் ஒரு விட்டுவ போய் சூப்பை கொட்டப் போற. இப்படி வாய்க்கு வாய பதில் பேசு. இதோ பெரிய கழுவைக்கே பொறுப்பு வாயை" வேதாராமன் அர்ச்சனையை அடுக்கிக் கொண்டு போனார்.

"எத்தனாரு தேதி பேப்பர்? எவனோ பெரி கப்பா இருக்கும்"

"பெரிய சிலிமா போண்டா கைசில் இருக்க ம் கேட்கறா பாரு ஒரு போஸ்ட். கார்ட். விட் சின்னது இருக்கும். ஓரத்துல் முகவியைனு எழுதி இருப்பேன்."

"அவனோ முகவியை இருத்தா பத்திரமா வேசைக்க வேண்டாம்!" தினம் ஒரு சாமனா

தொலைக்காதே உங்களுக்கு வாடிக்கையா போச்சு" உன்னை இருத்து குரல் கொடுத்தான் காகித்திரி.

"ஆமா உன்னைத்தான் கேட்கணும்? கடவை மாலை காவ மணி நேரம். அரிசி மாலை அரை மணி நேரம் நீ தேடறவ. எனக்கு ஐடிமா கொடு. வந்து தேடு தீயும்" இங்கிருந்தே பதில் கொடுத்தா வேதாராமன்.

சென்மயாவும் சரண்பாவும் தேட ஆரம்பித்தனர்.

"என்ன சரண்பா விழுத்து விழுத்து தேடற? தீதான் மரத்தி வெச்சியா?" ரகசியமாய் சென்மயா கேட்க, "நான் ஏதும் பார்க்கலை. தீதான் முததான ஹாலை சின்ன பன்னிரண்டு. அப்ப தூக்கி போட்டுட்டியா? அப்பாவிட்ட சொல்கட்டுமா? இப்ப கட உன் பூக்கைத்தான் தேடற"

தூக்கென்று சென்மயா காலை மிதித்தான் சரண்பா "என்னடி ரெண்டு பேருக்கும் சண்டை" ஒரே இடத்துல் தேடாம ஆனாக் கொரு பகவமாய சிகிரம் தெருங்க."

சாத்திரியும் வந்து தேட ஆரம்பித்தான். ஷெல்வித்து ஒரு பேப்பர் கட்டியுங்கை எடுத்து. "இதுவாறு பாருங்க."

"கொண்டா பரிக்கலாம். எங்கடி. என் மூக்குக்கண்ணாடி."



## ஒளியாய் எழுவாய்!

புற குரு தேடாமல்  
பொய்க் குரு நாடாமல்  
என் மனம் நானறிய  
உதவு. உள்ளத்துள்ள தெய்வமே!

அன்பு உணராமல்  
அறிவு விளங்காமல்  
நான் கலங்கும் பொழுது  
எனை நீ தாங்கு.  
என் உள்ளத்துள்ள தெய்வமே!

திசை புரியாமல்  
ஒரு செயல் புரியாமல்  
மெளனமாய் நான் அமரும்  
பொழுது  
என் உயிரில் ஒளியாய் எழுவாய்,  
என் உள்ளத்துள்ள தெய்வமே!  
— சீதா கிருஷ்ணன்



நியாவலிவின் போது என்னெனம் தேடித் துக் குவித்தவுடம், முதலில் நியாவலி மருத்தை எப்பிட வேண்டும். கார்பி கட அதன் பிறகுதான் எப்பிட வேண்டும். விருதை எவ்வளவில் எழுதிருப்பதால் முதலில் கார்பி எப்பிட கடாது.

நியாவலி மருத்தை முதலில் எப்பிட்டால், அதன் பிறகு எவ்வளவு கவனில் எப்பிட்டால் ஒத்தும் ஆகாது.

- எம். கம்பகா

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

"மேச்சு. அடுத்தது அனாதை காணோமா?"

"அம்மா நான் ஒரு ஐடியா சொகிறேன். நாம் ரெண்டு குருப்பா பிரிஞ்சுடுவோம். ஒரு குருப் பேப்பர் கட்டித் தேட்டும். இன்னொரு குருப் மூக்கு கண்ணாடியை தேட்டும்" ஆடி யாவைச் சொன்னவன் சென்மயா

"பெரிய காரில் போர் நடக்கிறது. குருப் குருப்பா பிரியராறாம்." திட்டிய வேதாராமன் திமரென வாசல் பக்கம் போய் "கணேசா!" என குரல் கொடுத்துவிட்டு உள்ளே வந்தார். "என்னம்மா தேடறீங்க எல்லாரும்?" கேட்டது. ஹஸாக உடனே வந்த கணேஷ். அப்பா தன் ஷெல்ஸைப் குடைவதைப் பார்த்தான். வலித றைக் கவகிபெது.

"இங்க வரடா... எத்தனை தோட்புக்கை எடுத்து வேண்ட பாவாவி இருக்க! பத்து பக்கம் எழுதிட்டு அனாதையும் அடிச்ச ரகீப் தோட் டாக்கி இருக்கிறேன் இது என்ன ஹேராக்ஸ் கூப்பித் தோடமல் இத்தனை எடுத்து வேச எடுக்க! என்னது" வராத நதிக்கரை ஓரமனு."

"அது வராத நதி இல்லையப்பா வராத நதி. வினிமா பாட்டு இந்த கௌமயாதான ஹேராக்ஸ் எடுத்துண்டு வரச் சொன்னா அவ ஸ்கூல் ஃப்ரண்டஸ்கு எல்லாம் கொடுக்கணு மாம்"

"தங்க ஒண்ணும் படிச்ச உருப்படப் போறது இல்லை. நீ இயேட்டால் டிக்கெட் கிழிக்கப்போ. அவ பிளாக்லே டிக்கெட் விரக போகட்டும்."

சென்மயா கணேஷை மூன்றத்தான்.

"இப்போ அல்கோட் ஸ்கூல் புத்திய என்ன ஆராய்ச்சி? உங்க சாமானைத் தேடுங்க" என்ற

படி. வேத ராமனைப் பார்த்து. "உங்க ஸ்கூல் கண்ணாடி எப்ப கிடைச்சது? எங்க இருந்தது? சொல்லவே இல்லையே" என்தான் சாவித்திரி. "கிடைச்சடுத்து அதோடு விடு. எங்கியோ இருக்கது."

"அம்மா! நான் வாசலுக்குப் போதும்போது அப்பாபோட கண்ணாடி வாசல் இன்னணை யில் இருந்தது." சமயம் பார்த்து கணேஷ் போட் டுத்தா. வேதாராமன் சமாளித்தார்.

"சரி சரி எல்லாருக்கும் எட்டம் ஆச்சு. ஆயில் கிடைப்பனும் பேப்பா கட்டிங்களை சாயங்காலம் தேடிக்கறேன் என பொருளை எங்கேயாரும் மாத்றி வெககிற வேலையை மட்டும் நிறுத் துங்க" என கத்திவிட்டு குளிக்கப் போவார்.

அன்று மாலையே இரண்டு டிராயர்கள் வைத்த புது டேபிள் ஒன்று வந்து இறங்கியது. "புதுசா வாங்கினீங்கனா? வாருங்கு" சாவித் திரி விசாரித்தான்.

"வாருக்குமியலை. எனக்குத்தான். இனி என் பேப்பர் டைரி, ஸ்பைல் எல்லாம் இதுக்குள்ள தான் இருக்கும். டேபிள் மேல கிரீப், என்ஸைடு, தேயில் பாவிக் குப்பை, மண்ணாங்கட்டி, தேருப்புழுதி எல்லாம் வாராவது வெச்சிங்க துக்கித் தெருவில் வீசிடுவேன்."

"அக்காவெல்லாம் வேண்டாமப்பா. நான் மட்டும் ஒரு தட்டுவ புக்ஸ் வெச்சுக்கறேன்" கெஞ்சினான் கணேஷ்.

"இந்த கூட்டணி வேலையே வேண்டாம். கஷிழ்த்து பொய்மனு தெரியாதா! நான் டேயித்தான். இது எனக்கு மட்டும்தான்" பெருமைபாய் சொன்னவர் தன் ஆயில் பொருட்களை அடுக்க ஆரம்பித்தார்.

"சாவினயத் தொலைச்சுட்டு தேடும்போது தாங்கதான் தேட வானும் ரொம்ப ஸும்பம் போர்த்துங்க."

"சாவி தொலைக்கிற வென்னே கிடைப்பாது. யா தவறும் வேண்டாம். நம்பர் லாக் கிஸ்டம். தெரிஞ்சுக்கொங்கோ. முக்கிளை உங்க வாருக் கும் நம்பா கொய்யப் போறது இல்லை" முடி வாய் சொன்னார் வேதாராமன்

இந்த போய் ஒரு வாரம் ஓடியது.

"ரேஷன் கார்ட்டையும், ராசி கார்ட்டையும் ஒண்ணா வெச்சு இருத்தேன் காணோம். உங்க டேபிள் துள்ளிச் சொல்லுங்க. மதவாளமா தேடிப் பார்க்கறேன்."

"நம்பர் கொலைய முடியாது. சாயங்காலம் நான் ஆயில்வேத்து வந்ததும் தேடிப் பார்க்க றேன்."

"இதென்ன பெரிய பேயுக் காக்கரா? ரகசிய டேபிள்? அப்படி என்ன இருக்கு அதுவ? தான் என்ன புட்டு இன்னுருவேளா?" சாவித் திரி புலம்ப.

"புட்டுத்திங்கவும் வேண்டாம். தொட்டுத்





மனத்தில் எண்ணம் அன்று போவது மெனனம். மெனனம் என்பதால் பொது வாகப் போய்விடுப்பது எந்தே கருது விரோம். மனத்தில் எண்ணம் அழிந்து சலனமற்ற நிலையையே மெனனம் எனக் கொள்ள வேண்டும். எம்மா ஆன்ம 'சலித்தி'க்கும் அடிப்படையானது மெனனம், சலித்தி.

- ஸ்ரீ அலகத்தர்  
தகவல் : பா. அக்கதன்

நிங்களும் வெள்ளடாம சரவங்காலம் பாரப போம்" ஆபீஸுக்குப் பந்ததார வேதராஜன். சென்மயா, கரணயா, கணேஷ ஸ்ரவனம் டேயின் டிராபர் நமசி ஆராய்ச்சியில் அவலப்போது கடுப்பட்டபடி இருந்தனர்.

மெதுகாரக போன கரகாரம், டேயரிககார ட.ர், யாரர்ஜெனகரி லாமப. எவலாம புது யே சின் ரெஸ் குடிபெய்தின

"யார் இதெல்லாம் என டேயின் மேல் வெச கது?"

"நாஸ்தான் வெசசேவ. இதெல்லாம் லீடு பெருது சாமாஸ் அங்க இருந்தால்தான் பாத்த மா இருக்கு" சலித்திரி சாலதானமாக சொன்னான்.

"இந்த டேயின் வந்ததுக்கு முன்னாடி இந்த சர்மான் எல்லாம் தாலையில் வெசகண்டு இருந்த திருக்களா?" என கத்தினாலும் டேயின் டிராபர் தவக்கு மட்டுமே சொந்தம் என்பதால் அதோடு விட்டுவிட்டார் வேதராஜன்.

ஒரு விளாழகிழமை ஆபீஸ் வெளையாக வெளியூர் கிளம்பினார்

"நான் வர சலிக்கிழமை ஆகும். ஸ்ரணு பெரும் டி.லி. பாகத்துப் பொழுதுது போக்காயல் படிக்க உருப்படுங்க டேயர் சத்திமான் பாரக ரோ புள்ளியான் பாரக்கிறென்று தோததை வெஸ்ட பண்ணின பையனை கட பண்ணிடு வேன்" அதடடியபடி கிளம்பினார்.

ஒரு மணி நேரம் கழித்து போன அவதவது சலித்திரி எடுத்துதான்.

"என புது டேயின் டிராவில் ஒரு மருசன் லீஸ்பல் இருக்கு அதை எடுத்து வை. ஆன் அனுப்பறேன் கொடுத்து விடு. தான் ஆபீஸ்

போத்து பேசறேன். லீஸ்பல் வந்ததும் கிளம் பணும்"

"எடுத்துத்தேரேன். உங்க சேபடி லாக்கா நம் பரை சொல்லுங்க" மனதுக்குள் கிரித்தான் சலித்திரி.

நிடுககென்று இருத்தது வேதராஜனுக்கு. சலாவித்துக் கொண்டு, "சொல்றேன். இந்த ஸ்ரணு வானரங்கள் சிட்டையும் சொல்லுறே" என வேதராஜன் தம்பா சொல்லும் போதே மூன்று வானரங்களும் களங்கத் திட்டிக் கொண்டன.

ஓ முடித்து வந்து ஞாபிற முழுவதும் அலுப்பில் தூங்கி இரகன் கிழமை காலை. ஆபீஸுக்கு வழக்கமான அவசரத்துடன் கிளம்பின வேதரார்த்திக்கு டேயின் டிராபர் நம்பர் மந்தது போக, "சலித்திரி இங்கே ஒரு நிமிஷம் வா" என கத்திவிட்டு, "டேயின் நம்பர்என்ன சொன்னேன்?" என ரகசியமாக கேட்டார்.

"தான் சொல்றேன்பார்" என புதிர புதிரி க்கு போத்து ஒரே குரலில் அவா டேயின் நம் பரை சொல்ல தாலையச் சுற்றிவது வேதராஜனுக்கு

விழுந்தபடிததுக் கொண்டு டேயின் டிரா வைய திறக்க நட்புவிடுத்து வரினையாய் எதிரே ஒரு சையாண பதநிரிகை, கோயில் சூம்பாயி ஷேக் தோடமஸ், ஒரு விநாயகர் அகலல், ஒரு சிறுவர் லலர், பழைய க்கெட்டிப் பேராக்கள், வாகமென் ஒயர், சீப்பு அதோடு 'வராத' இல்லை இல்லை 'வராக நகிககார ஓரம்' ஜோராகக் காப்பிகன் இதெல்லாம் வந்து விழ ஒரு ஓமாவ பாய்க்கி சாயத்தார் வேதராஜன்.

ரயில் நெடுந்தூர பயணம் செல்ப வர்கன் வந்திடு உண்பதற்கு புளியோ தரை (புளிபஞ்சாதம்) தயிர் சாதம் எடுத்துச் செல்வது வழக்கம். சமீபத்தில் அந்தரும் பதிலாக வெத்தய குழம்பு சாதம் எடுத்துச் சென்றோம். பேஸ்டாக கித்தத்துடன் வறிது நீரம்பவும் சேய்தது.

- மருகநேவன்



**அ**ன்னை காஞ்சி காமாட்சி தேவியின் அருளால், காஞ்சிபுரத்தில் பிறவியிலேயே ஊமைவாக இருந்த ஒருவன் பேசும் வல்லமை பெற்று காமாட்சியின் மீது தேனினும் இனிவ துறந்து வடமொழி கலோகலனைப் பாடி யுள்ளது தேவியின் பத்தர்களுக்கு நன்கு தெரியும்.

வடமொழியில் மூகன் என்ற சொல்லுக்கு ஊமை என்று பொருள் கூறுவர். காமாட்சியின் அருளால் ஊமைத் தன்மை நீங்கப் பெற்ற அவன் மூககவி என்றே அழைப்பார்கள். அவர் பாடிய துறந்து கலோகலனின் தொகுதிக்கு மூகபஞ்சகதி எனப் பெயர் மூவுலகங்களிலும் மிகச் சிறந்த பேரழகியாக விளங்கும் குருமண்டல ரூபினியான மகாதிரி புரகத்தரி அன்னை காமாட்சியே தருவின் வடிவில் வந்து தன் திருவடி யைப் பத்தவின் தலையில் சூட்டி தீட்டை அளிக்கிறாள். "குருமூர்த்தியாக விளங்கும் காமாட்சியே உன்னை வணங்குகிறேன்" என்பதை "குருமூர்த்தே த்வாம் தமாயி காமாட்சி", என்று ஒரு கலோகலத்தில் மூககவி போற்றியுள்ளார்.

தேவியின் பாதகமலங்களே, ஸ்ரீ வித்யா உபாயகாகனின் சென்றியின் மீது பொருத்தியுள்ளதாக, பாண்டர ராயணர்ப் போன்ற தலை சிறந்த தேவி உபாயகாகன கூறியுள்ளனர். திருக்கடலூரில் எழுந்தருளியிருக்கும் அன்னை அமீராமியைத் தன் விழுத்தனையாகக் கொண்டு வாழ்ந்த அமீராயி பட்டர் "மகா திரிபுரகத்தரியாக விளங்கும் தேவியின் திருவடிகளைத் தலையில் சூட்டிக் கொண்டுள்ளேன்" என்று சொல்லுவார். இக்கருத்தை "பாதம் என செனையிதே" என்று ஒரு அமீராயி அத்தாதிப பாடலில் குறிப்பிடுவார்.

குரு வேறு, அம்பாள் வேறு அல்ல என்பது சாக்த சித்தாந்தமாகும். "குருமண்டல ரூபினி", "குருமூர்த்தி", "குருப்பரியாணை", என வரிதொக்கம்



**பதினாறுபேறும் தந்தருளும்**



தாமத அடிப்பாணைப் போற்றும். எனவே அம்பாளே திருவாக வந்து ட்டனுக்குத் தட்டை அளித்து ஸ்ரீவித்யா மத்திரத்தை உபயோகிப்ப தாகச் சொல்லுவதாகும்.

தூதர் கூல், அவனை காமாட்சி யின் பரதாரவித்யகளை மட்டுமே போற்றிய பாடிய தூறு கவிஞர்க ளைக் கொண்டு தொகுதிக்குப் "பரதாரவித்ய சகஸ்ரம்" என்று பெயர். இவ்வளவு பெருமைபுடைய தேவி யின் திருவடி பெருமையையப் பற்றி அம்பாளிடம் பட்டா போற்றிக் கதிரை வளர்த்து, அவருடைய சில அம்போமி அருத்திரப் பட்டம்களின் வரல்கை அறிக்கலாம்.

மனிதராக, தேவாக, முனிவராக ஆகிய முத்திரைகளும் ஒளித்து விழந்து வளர்த்துக்கொண்டிருவடி களை அம்பாளிடம் பட்டரின் தாய்க்குடி அயனாக தடுத்தாட கொண்ட வள இவர்த பட்டரார். "ஆதிக்ஷகக்கு ட்டனும் அடித்தாண்டுகள் உண்டு" என்று ஒரு பாடலில் குறிப்பிடுவார். அப்போது தேவியின் திருவடிகளைச் சொல்லியே குடிபுக கொண்ட பட்டரின் கிதகதைய் பொருத்தி விடுவது ஸ்ரீவித்யாதெனனும் மகி ரத்திரமாம்.

எனாவும் எளிதில் அறிவப்பட இயலாத மிகவும் இரகசியமான இந்த இரகசியத்தை அறிந்து கொண் டதாக "அறிந்தோர் எல்லா அறிவா ரவர்கள்". என்று ஒரு பாடலில் கூறுபவனார் இவ்வளவில் மீண்டும் எவற்றுக்குப் பிறவி இக்களையோ அவற்றுக்கே ஸ்ரீவித்யா மத்திர உப யோகம் கொடுக்கிறது என்று. ஸ்ரீலலிதா ககலாநாத பவக்குதி கூறும் இந்த மகி மத்திரத்தை "ஆகமவித்யை", "மற்றவித்யை", "ஸ்ரீவித்யை" என்று லலிதா சகஸ்ர

தாமத போற்றும்.

ஸ்ரீ வித்ய மகிமத்திரங் களில் மிகவும் முக்கியமான திரு மத்திரங்களாக, "பஞ்சதகாடசரி", "மஹாபேஷாட சாக்ஷரி" இரண்டையும்

கூறுவர். இந்த மகி மத்திரங்களை உபயோகிப்ப பெற்றவர் பட்டர். எப் போதும் அவன் அடிபாரக்கூட்டன் கூடிவிடுத்து அவனைப் பற்றிய பரம ஆகம தெரிக்களைப் பற்றியே பெரி வத்தவர் ஸ்ரீ செயத புண்ணியந தின் பவனாக சொல்லியில் தேவி யின் திருவடிகளைச் சூடி, கிதகத விடைய அயன்குடைய திருமத்திரத் தைப் பொருத்தி, அவனைப் பற்றிய மேலான ஆகமத்தைப் பேசி மனைய வாககு, கரைய ஆகிய முக்கிரவாக களையும் அவனை அம்போமியின் திருவடிகளில் சமர்ப்பித்தவர் பட்டர்.

இதர தெய்வங்கள் தங்கள் பகதா கள் கோரிய வரல்களை அபய, வரத உரவகளால் மட்டுமே அளிக்கக் கூடியவர்கள். ஆனால், தேவியின் திருவடிகளைச் சரவ டைத்தவர்களுக்கு, அவர்கள் கோரி வதற்கு அதிகமாகவே வரல்களைத் தன் திருவடிகளாலேயே தேவி கொடுத்து விடுகிறாளாம்.

உலக பரிபாலகத்தை அம்பினை திருமாவின் வடிவத்தில் இருந்து செயது வருவதால், அவளை "கோவந்த சூரிணி" என லபிதா ககலாநாதம் கூறும். கோவந்த சூரினி, என்னும் திருநாமத்துக்கு 'கோவந்தை என்னும் திருமாவின் வடிவின் வன்று பொருள். விஷ்ணு சூரிணியாக அம்பினை,

# அம்பாளி!





அவைகளைப்படைப உடலின் இடை வெப்பம் பொருத்திய கண்களையுடைய ஆதி சேடன் என்னும் மாமைய அணையாகக் கொண்டு, அரிதுவில் செல்பது கொண் டிருக்கும் விழுப் பொருளாக விளங்குகிறான். புருஷ சக்தி யாழிய விஷ்ணு வடிவாகிய அம்பி கையே, வெங்கடபணியனை மேல் துயில் கூறும் மேலான பொருளாக இருக்கிறான்.

அவளுடைய திருவடிவைத் தன் தலைவில் சூழிய சிறப்பினை அபிராமி பட்டர் போற்றுகிறார். ஊடறகாலத்தில், தன் சடைவல்லினை சத்திரவைய அணித்த சிவபெருமான வணங்கும் போது, பிறைசத்திரவின் தறுமணம் அவ னுடைய திருவடியில் ஏறிவிடுகிறது. அத்தகைய அவருடைய புனிதத்திருவடியினை, தன்னை யொத்த உபாலகர்களின் தலைகளில் பொருத்தி அருளிய தவப்பயனின் சிறப்பைக் குறித்து அபிராமி பட்டர் விவந்து தீர்கிறார். நடைக்குக் கிடைத்த இந்தத் தவப்பேறு, என் னாற்ற விண்ணோர்க்குநக்கும் 'கிட்டாததாரும்' என்று பட்டர் பெருமிதம் கொள்வதை,

**"திங்கட் பகலின் மணம் நறும் சிறு**

**செவ்விலைவக**

**எங்கட்கு ஒரு தவம் எப்பியவா!**

**எண்ணிர்த்த விண்ணோர்**

**தவ்புக்கும் தீர்த்த தவம் எவ்வுமோ! தங்கட்**

**உதும்**

**வெய்யப் பணி அணையமும் துயில் கூறும்**

**விழுப்பெருமே!"**

என்கிறார்.

முடிவலங்கையும் அச்சுறுத்தி வந்த தாரகாட் சன், சுமலாட்சன். வித்யுலமாலி, ஆகிய மூன்று வய் அகரர்களையும் அவர்களுடைய தகரங் களுடன், முன்னொரு காலத்தில் தன்னுடைய கிரிப்பினால் மட்டுமே எரித்து அழித்த சிவ பெருமான்; மறும் திருமால்-இருவரும் சரணம் புர்த்து தீர்கும் சிறப்புடைய திருவடிகளை யுடையவன் அன்னை அபிராமி அம்பிகையை வலிதாசகலரதாமம், "முகதி குயினி" எனப் போற்றும்.

எனவே, முகதிக்கு நாயகியான அவனை வழிபடும் அடியவர்கள் இவ்வுலகில் மரணம், பிறவி என்ற இரண்டுகளையும் எய்தாதிருக்கை இக்கருத்தை. அபிராமி பட்டர் "அரணம்

பொருள் எனறு" தொடங்கும் அபிராமி அந் தாழிப் பாடலில் குறிப்பிட்டுள்ளார். திவம், தீர், தெதுப்பு, காற்று, ஆகாயம் ஆகிய பஞ்ச பூதங் களாக விரித்து, அவற்றின் தன் மாத்திரைகளான மணம், கலை, ஒளி, உறுது, துவி முதலிய வற்றில் கன்குருவிவியுப்பவன் அன்னை சிவகாம கத்தரி.

இறைவனது திருவடித் தொண்டுகட்கே, சிவ பெருமான் தன்னைப் படைத்தான் என்பதை தனது உணர்ந்த திருதாய்க்கரச நாயனார், "என் கடன் பணி செய்து கிடப்பதே" என்றும்; அருணகிரிநாதர் முருகனைப் பாடுவதே தன் மேலான பணி என்பதை, "பாடும் பணியே பணியாய் அருள்வாய்" என்றும் வெள்ளொலி யோல அபிராமியின் திருவடிகள் இரண்டிட லும் தலைவில் குடும் பணிவினைத் தன்னிடமே ஒப்படைத்ததாக அபிராமி பட்டர் கூறுவார். இதனை, "பத்மபதயுகம் குடும் பணி என்ககே படைத்தனன்" என்று ஒரு அத்தாழிப் பாடலில் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

அபிராமி பட்டர் அபிராமி அத்தாதினைத் தவிர, அபிராமி மீது இரண்டு பதிகங்கள் பாடி யுள்ளார். ஒரு பதிகத்தில், அன்னை அபிராமி யின் பாதுகமலங்களில் உன்மைமயான பக்தி செலுத்தி வாரும் அடியவர்கள், "கனவயாத சம்பி, தீண்ட ஆயன், கடுவாராத தட்டி, கன் றாத வளமை, குன்றாத இனமை, கழுபினி இவாத உடல் சலிவாத மனம், அன்பக்காத மனனவி, தவறாத நன்மக்கட் பேறு, தாழாத கீர்த்தி, மாறாத வார்த்தை, துண்டகன வாராத கொடை, குன்றயாத பொருட் செல்வம், கோனாத செங்கோல், துன்பமில்லாத வாழ்வு, மெய்யடியவர்களின் கூட்டுறவு" ஆகிய பதி னாறு நற்பேறுகளைப் பெற்று வாழ்வார்கள் என்பதை, "கனவயாத கல்விதம் குன்றயாத வயதும்" எனத் தொடங்கும் அபிராமியம்மைப் பதிகத்தில் பட்டர் பட்டியலிட்டுக் காட்டியுள் ளார்.

தேவியின் உருவில் வரும் எத்குருவின் திரு வடிகளைச் செவ்விழையும், ஸ்ரீசக்கரத்தை அனாஹதம் எனறு சொல்வப்பறும் இதய கமலத்திறும், ஸ்ரீவித்யா மந்திரத்தை நாவில் துனிவீழும், எவன் ஒருவன், கொண்டிருக் கிறானோ அவன் பரமேஸ்வரனாகவே ஆகி னான், என்று தேவியைப் போற்றும் "திவ்யமய கனா ஸ்தோத்ரம்" என்ற தால் கூறும்.

**— அபிராமிதாஸன்**

சப்பாத்திக்கு மாவ பிசையும்போது ஒரு வானாற்பவந்ததைச் சேர்த்துப் பிசைந்தால் சப்பாத்தி மிகுதுவாகுகள், ருசியாகவும் இருக்கும்.

**- சித்ரா அனந்தசுமன்**





## கல்லூரியில் படிப்போர் தானாவரும் அல்லூரியில் இருக்கின்றனர் ஏன்?

கல்லூரி பெண்கள் மட்டுமல்லாமல்  
அனைத்து வயது பெண்களும் கிராமமும்  
ஒரே இடத்தில் உருவாகும்  
அல்லூரி சாரில் மட்டுமே.

வெல்வெல் அலுதாரை  
தூக்கி உண்ணுதாரை  
TASSAR மட்டு அலுதாரை  
சிறுசுவை அலுதாரை  
லாசலா  
மெல் 151 கோலகை  
மெல் 151 கோலகை

**10%**  
தீவிர  
கிராம  
சிறுசுவை

தீவிரகிராம விசேஷமாக தயார்  
செய்யப்பட்ட புதிய கடிதங்கள் பலதரப்பட்ட  
முகவரங்களில் வந்துள்ளன.  
அதிகமான ரகங்களை குறைந்த விலையில்  
வாங்குவதற்கு சரியான இடம் அல்லூரி  
என்பதால் கல்லூரியில் படிப்போர்  
அனைவரும் அல்லூரியில் இருப்பது  
நியாயம்தானே!

## அல்லூரி சாரில்

4/38, ஆர். கே. மடம் சாலை,  
லஸ் பஜார், மமலாப்பூர்,  
சென்னை - 4. போன்: 493 57 91.  
(திருவாரூர் ரயில் நிலையம் நேர் எதிரில்)

கிராமம் அல்லூரி கிராமம் கிராமம் கிராமம்

## என் சிரிப்பின் ரகசியம் எங்கும்மா தினமும் தரும் பால்-பாசம்-பிங்கு

"வயிற்றுத் தொல்லை  
இனி எனக்கு இல்லை"

குழந்தை அடிக்கடி ஏன் அழுகிறது?  
வயிற்றுத் தொல்லை அதற்கு ஒரு காரணம்?  
குழந்தைக்கு தினமும் தந்திடுங்கள் பிங்கு  
கிரைப் வாட்டர். வயிற்றுத் தொல்லைவிடத்து  
நிலாநிலம் அளிக்கவாதுகாப்பான வயி பிங்கு.  
சர்வதேச தரம் வாய்ந்த பிங்கு.  
தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட மூலிகைகளைக்  
கொண்டு, ஆயுர்வேத முறையில்  
தயாரிக்கப்படுகிறது. வெளி நாடுகளுக்கும்  
ஏற்றுமதி செய்யப்படுகிறது.  
குழந்தை ஆரோக்கியமாக சிரித்து விளைய.  
தினமும் கொடுங்கள் பிங்கு.



**100%**  
அடிக்கடி  
பிங்கு

**பிங்கு**

கிரைப் வாட்டர்  
விசேஷ தரம் கொண்டு

அலுதாரை அலுதாரை கிராமம் - 400 067.  
சென்னை போன்: No. 1, மய்யாண்டி குதகை தெரு.  
R.A. ஸ்ட். சென்னை - 800 028, போன்: 4340046

தாயின் தாயின்  
மேலும் தாய்

# பிரசவத்திற்கு பின் மீட்டிடுவீர்

ஆரோக்யம்  
அழகு  
கட்டுடல்



ஒவ்வொரு பெண்ணின்  
வாழ்க்கை நூற்றாண்டின் பிரதானப்  
பகுதி நூற்றாண்டு ஆகியிருக்கிறது.  
இந்தப் பருவம் ஏன் தாயாகப் பெறு  
பெற்றதற்கு பெருமதிப்பை  
அளிப்பது உண்மை ஆனால்  
அந்த ஆரோக்யத்தின் பிறகு  
நூற்றாண்டின் பருவப்பின்  
நாயகம் புகள் தந்து உய்  
பெற்றதற்குமேல் எந்தவகையில்  
எனது பருவத்தை  
தாக்கீதிடுவதற்கு நமது  
குழந்தை பிறந்தவுடன்  
அவர்களின் அழகுமே  
இருக்கிறது.  
பாதிக்கப்படுவதற்கு மத்தும்,  
நூற்றாண்டின் பெருமதி தாயாகப்  
பெற்றதற்குமேல் குழந்தை விரிந்தது  
இந்த நிலைமை மாற்றி, இவற்றை  
இருக்கிறது அழகுமேல் மீண்டும்  
பெற்றதற்குமே

எந்தக் காரணம் - மகப்பேறுக்கு  
பிறகு தாய் மேல் நமது உடல்  
பருவமே பருவமேலான பருவ  
உள்ளது ஆகவே நமது  
பருவத்தை உயர்த்து உய்  
உள்ளது மருந்துகள் உயர்த்து

ச-மேல் உயர்த்து  
பெற்றதற்குமேல், மேலும்  
பெற்றதற்குமேல், மேலும்

மெடிமிக்ஸ்  
**சுந்தரி**  
பாரம்பரிய மூலிகை கலவை கேப்சுல்



பிரசவத்திற்கு பின்னர் தாயின் பரிழை பருவப்பிற்கு

பிரசவத்திற்கு பின்னர்  
பெற்றதற்குமேல், மேலும்  
ஆகவே நமது உயர்த்து  
உள்ளது மருந்துகள் உயர்த்து

## உருளைக் கிழங்கு அல்லவா

தேவையானவை :

உருளைக்கிழங்கு - 500 கிராம்

சர்க்கரை - 250 கிராம்

நெய் - 150 கிராம்

ரவை - 50 கிராம்

மஞ்சள் திறப்பூட்டு - 1 ஸ்பூன்

ஏலக்காய் - 2

காய்த்த திராட்சை - 2 டேபிள் ஸ்பூன்

தண்ணீர் - தேவையான அளவு

செய்முறை :

உருளைக் கிழங்கை நன்றாக வேக வைத்துத் தோலுறித்து கட்டிவிலவாமல் மிதித்துக் கொள்ள வேண்டும். வரையிலில் நெய் விட்டுக் காய்த்ததுடன் பொடி செய்த ஏலக்காய், உருளைக் கிழங்கு விழுது ஆகியவற்றைச் சேர்த்து பொன்னிறமாக வதக்கி

# சீயாவொளி

விழுதைத் தலியெ எடுத்து வவக்க வேண்டும் இன்னும் கொஞ்சம் நெய் விட்டு அதில் ரவையையா போட்டு பொன்னிறமாக வதக்கி உருளைக் கிழங்கு விழுதுடன் சேர்த்துக் கிளற வேண்டும்.

அடிப்பாக்கம் களமான ஒரு பாத்திரத்தில் தேவையான தண்ணீரை விட்டு அடுப்பில் வைத்து அதில் சர்க்கரையைச் சேர்த்து அதை பாகாகக் காய்ச்சி அதில் திராட்சை, மஞ்சள் திறம், உருளைக் கிழங்கு ரவை விழுது ஆகியவற்றையும் சேர்த்து ஐந்து நிமிடம் கொஞ்சம் நெருப்பில் வைத்துக் கிளறி கீழே இறக்க வேண்டும்.

## தேங்காய் மைதூர்பாகு

தேவையானவை :

கடலை மாவு - 400 கிராம்

தேங்காய் - 1

சர்க்கரை - 250 கிராம்

நெய் - 400 கிராம்

செய்முறை :

தேங்காயைத் துருவிக் கொள்ள வேண்டும். கடலை மாவு நெய்யில் வறுத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஒரு அடிகளமான பாத்திரத்தை அடுப்பில் வைத்து அதில்

ஸ்வஷல்!



சேப்பங்கிழங்கை வேக வைத்துத் தோலை உரித்துவிட்டு இரண்டு பயிர் நேரம் சுமரிட்டில் வைத்திருந்து சமைத்தால் வெடி, கொழுப்பு நீங்கி ஒன்றுடன் ஒன்று ஒட்டாமல் தனித் தனியாக இருக்கும். பிறகு சமைப்பில் பயன்படுத்தலாம்.

- செ. வனிதாஜி

தேவையான தய்வணர் விட்டு கொடுத்ததும் சர்க்கரையைப் போட்டு பாகாகக் காய்ச்சி அதில நெய்யில் வறுத்த கடலை மாவு. தேய் காயத் துருவல் இரண்டையும் போட்டு கிணிக் கொண்டு மீதி நெய்யையும் விட்டு மைஞ்சு பாகு பாத்நிரத்தில் ஒட்டாமல் வரும் போழுது கீழே இருக்கி தெய் தடவிய தட்டில் விட்டு சமமாக பரப்ப வேண்டும். ஆரிய பிறகு துண்டு கள் போட்டால் மிக மிக கனவான தேய்காய் மைஞ்சுபாகு ரெடியாகி விடும்

## மங்களுர் லட்டு

தேவையானவை :

- ரவை - 200 கிராம்
- கடலை மாவு - 200 கிராம்
- சர்க்கரை - 200 கிராம்
- முத்திரிப் பருப்பு - 50
- தெய் - 300 கிராம்
- திராட்சை - 25 கிராம்
- ஏலக்காயத் தூள் - கொஞ்சம்
- தேய்காய் - 1 நுடி

செய்முறை :

தேய்காயைத் துருவிக் கொண்டு வேண்டும் கடலைமாவு, ரவை ஆகிய இரண்டையும் சலித்து எடுத்துக் கொண்டு வேண்டும் வானியில் தெய் கொஞ்சம் விட்டு முத்திரிப் பருப்பு, திராட்சை ஆகியவற்றைத் துண்டுகளாகச் செய்து இதில் போட்டு வறுத்து எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பிறகு வானியில் கொஞ்சம் அதிகமாக தெய்யைச் சேர்த்து அது காய்ந்தவுடன், ரவையை அதில் கொட்டி வானிய வரும் வரை வறுக்க வேண்டும் இதைத் தனியாக எடுத்துக் கொண்ட பிறகு, இதே போல் மீதி தெய்யை விட்டு கடலை மாளையும் வானிய வரும் பத்துவதில் வறுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பிறகு தனியாக வேறு ஒரு பாத்நிரத்தில் சர்க்கரையையும் போட்டுக் கொஞ்சம் தண்ணீர் சேர்த்து அடுப்பில் ஏற்ற வேண்டும். தனித் தனியாக வைத்திருக்கும் கடலைமாவு ரவை, முத்திரிப் பருப்பு, திராட்சை, தேய்காயத் துருவல், ஏலக்காயத் தூள், விட்டினை உப்பு ஆகியவற்றை சர்க்கரை பாகாக வரும் நேரத் தில இதைப் பாத்நிரத்திலேயே சேர்த்துவிட வேண்டும்.

உட்டியாகி விட்டாமல் கிணிக் கொண்டு இருக்க வேண்டும். உடனே பாத்நிரத்தை நிறுத்தி வைத்துவிட்டு இந்தி மாஸ்கை எக் கரை. சிறு சிறு உருளில், களாகப் பிடித்துத் தனியாக ஒரு தட்டில் எடுத்து வைக்க வேண்டும்.

## மைதா சோமாசி

தேவையானவை :

- மைதா மாவு - 150 கிராம்
- 1, ரவுடா - 1 மேனஜிக் கார்டு
- தேய்காய் - 1 நுடி
- சர்க்கரை - 100 கிராம்
- ரவை பொடி - 1 மஸ்பூன
- வறுத்த முத்திரிப் பொடி - 1 மஸ்பூன
- கோரி கலா - 1 விட்டினை
- உப்பு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு

செய்முறை :

மைதா மாளவை சலித்து, டாஸ்டானையும் உபபையும் நுளித்துப் பிசைத்து மாவுடன் திட்டமாக சேர்த்துப் பிசைத்து பத்து நிமிடம் ஊற வைத்துப் பிறகு வேண்டி அப்பளமாக செய்வு பிறகு துண்டாக்களாக உருண்டை வாடி, வத்தில் வெட்டி ஒளறன் நெய் ஒளறாக வைத்து தேவையான வடிவத்தில் அப்பளக் குழுவியால் அழுக்க வேண்டும். பிறகு எண் கொய்வில் பொரித்து எடுக்க வேண்டும். சர்க்கரையையும் தேய்காயையும் ஒளறாகக் கலந்து அடுப்பில் வைத்துக் கெட்டியானதொ பொடித்த முத்திரியைக் கலந்து கீழே இருக்கிப் பொரித்து வைத்திருக்கும் பூக்களின் நடுவே இத்தப் பூண்டத்தை வைத்துப் பரிமாற வேண்டும்.

— ஆர். நெய்யவட்கமி



RPG



ORIGINAL SONGS, DIGITALLY RE-MASTERED.

அதே இனிய குரலில்... புதிய வடிவில்  
(18 டிராக் ஸ்டீரியோ ஃபோனிக்  
டிகிடிட்டல் இசையில்)

மன்னாஸாலும்

முருகன் மத்திய பாலக் கல்



கற்பனை  
என்றாலும்

முருகன் மத்திய பாலக் கல்



T.M.சௌந்தரராஜன்



அனைத்து கேசட் கடைகளிலும் கிடைக்கும்

**க**டல் வெயிலுக்குப் பிறகு நம் நாட்டின் பல பாகங்களுக்கு வருண பகவானின் அத்தியந்த அனுக்ரஹம். பருவ காலங்கள் மாறிவரும் போது வாழ்க்கைச் சக்கரத்தில் சிறிது கொண்டாட்டத்திற்கும் நம் முன்னோர்கள் வழி வகுத்திருக்கிறார்கள். மற்ற நாடுகளில் எப்படியோ, நம் நாட்டில் மட்டும் இனிமை யான வசந்த காலம் இரு முறை வருகிறது. பண்டிகைகள் நிறைந்த ஆடி மற்றும் ஐதாஸ்நாந்தாள் நம் வசந்த காலங்கள்.

ஆடி மாதம் ஆரம்பித்ததால் பண்டிகைகளின் வரிசைதான். பம்பரமாகக் கழன்று ஒய்ச்சல் இல்லாமல் உழைத்தவர்களுக்கு ஒரு நல்ல திருப்பம். பரீட்சைகளை வெற்றிகரமாக முடித்துவிட்ட குழந்தைகளின் குதூகலத்தை பன்மடங்காக்க பண்டிகைகளின் அணிவகுப்பு.

புதிய ஆடைகளும், நகைகளும், பாத்திரங்களும் வீட்டிற்குள் நுழைவது பண்டிகைகளின் போது தானே? கடைகளுக்குக் குடுமப் சலிதமாக போய் வந்து மனதிற்குப் பிடித்த ஆடை ஆபரணங்களை வாங்கி வருவதுதான் எத்தனை இன்பமயமான அனுபவம்? குழந்தைகளின்

உற்சாகம் நம்மையும் தொந்தரிக் கொள்ள மனத்தில் நீர்க்குறிமென தமக்குள் பொங்கும் ஆனந்தத்திற்கு அளவு ஏது?

அத்தோ! கூட்டுக் குடும்பங்கள் சிதழிப் போய் ஆண்டுகள் பல ஆகிவிட்டன, Y2K என்று நான்குமூன்றி ஸ்னாடாகப் பேசும் நவநாகரீக யுகம் இது. பண்டிகைகளின் சந்தோஷ மூலம் குடும்பம் வீடுக்க இன்றைய காலத்து இயல்புத்தொகைக்குத் தடுமாற்றம்தான்.

பண்டிகை காலத்தில் அள்ளத்துக் காரியங்களையும் தனிப்பாகவே தோளில் சுமக்க வேண்டிய நிலைமை. படிப்பிற்காகவும் வேலைக்காகவும் ஓடிக்கொண்டிருக்கும் குடும்பத்தினரிடம் உதவிமை எதிர்பார்க்க முடியாத கட்டாயம். கூடவே வீட்டுப் பொறுப்பு, அலுவலக பொறுப்பு, மேலும் ஒரு ஆசிரியையாகவும், சமையல்காரியாகவும், சில சமயங்களில் வேலைக்காரியாகவும் உழன்று வரும் பெண்கள். இப்படி ஆயிரம் பொறுப்புகளை சுமக்கும் பெண்களின் மனத்தில் "வீட்டு வீடலாமா?" என்று பல தடவை தோன்றும் வீரரீத எண்ணங்களின் தாக்கம்.

"ஐய்யோ! நம் அருமைப்பாடு பண்பாட்டை எகவிட்டு விடுவதா! நாம் அனுபவித்த சந்தோஷங்களை நம் குழந்தைகளும் அனுபவிக்க வேண்டாமா? நம் விவை மதிப்பற்ற கலாச்சாரம் தலைமுறை தளவுமுறைபாடு தொடர வேண்டாமா?" என்ற ஆதங்கம்தான் நம்மை இயங்க வைக்கும் தூண்டுதலாகும்.

இக்கால பெண்மணிகள் மாவும், எலும்பும்



• வீட்டுக் குதூகலின் ஒரு அங்கம்

தான் செய்வார்கள்? நம் சந்தேகத்திற்கு வடிகால் தேடி சில பெண்மணிகளை அணுகிவினோம். இவர்கள் விமரிசையாக பண்டிகைகள் கொண்டாடுபவர்கள். பல நாட்டுக் கலாச்சாரத்தை கண்டு களித்தவர்கள், அடிடாவதானிகள்...

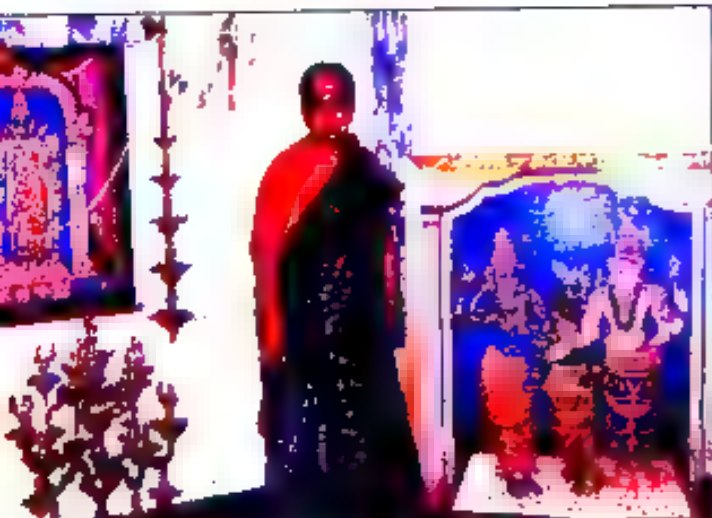


• வீட்டுக் குதூகலம்

**திருமதி பாகீரதி நடராஜன் :**

ஒவ்வொரு பெற்ற உச்சநீதி மன்ற நீதிபதி நடராஜனின் மனைவி தான் இவர் வருடா வருடம் ஒவ்வொரு நல்ல நாளையும் புதுது





• பாதி நரகன்

புடன் ஆரம்பித்து எந்த ஐதிகந்தையும் விட்டு விடாமல் கடைப் பிடிப்பவர்.

"முதலில் தெய்வ நம்பிக்கை இருக்க வேண்டும். பண்டிகை களை விமரிசையாகக் கொண்டாடு வதாய் தங்குதான் ஆத்மா திருப்தி. நாம் செய்யும் பலகாரத்தை எல்லாம் தெய்வமா சாப் பிட போகிறது? நாமதான் உண்டு மகிழ்கிறோம்?"

முன்பு கூட்டுக் குடும்பமாக இருந்த போது வீட்டும் பெண்கள் வேலைகளை பங்கு போட்டுக் கொண்டு செய்தார்கள். இப்போ தெல்லாம் இருவர் சம்பாதிப்பதில்லாமல் குடும்பம் தடக்காது என்ற நிலைமை. அதனால் பண்டிகைகளை இழந்துப் போட்டுக் கொண்டு கொண்டாட வேண்டுமா என்று பலர் நினைக்க ஆரம்பித்து விட்டார்கள்.

கிருஷ்ண ஜெயந்தி அன்றுக்கு முறுத்த சீடை பிள்ளைவார் பூஜை வள்ளற்கு கொழுக்கட்டை. தீபா வளிரின் போதோ பட்சணங்கள் பல விரும் - என்று நினைப்பதற்கே பயம் ஏற்படுகிறது சிலருக்கு. "வேறும் வெத்தையை பாக்கு, பழம் வைத்து எழுவேத்தியம் பண்ணக் கூடாதா" என்று கேட்கிறார்கள். நுமிக்கையோடு, படிப்பதினோடு மனசை சாமிக்கு அர்ப்பணம் செய்யும்போது கிடைக்கிற திருப்தி வேறு எதிலே கிடைக்காது? எங்கள் தலைமுறை பெண்கள் எத்தனைதான் கஷ்டம் என்றா லும், உடம்பு முடியாவிட்டாலும் சாமிக்கு செய்வ வேண்டும் என்ற மனோதிடத்துடன் எல்லா காரியங்களையும் செய்



• கனக கணபதி

பிறார்கள்.

நான் ஒவ்வொரு வெள்ளிக்கிழமை அன்றைக் கும் வீட்டில் மாக்கோலம் போடுகிறேன். பாயசம் வடை செய்து மாபுலிக்குக் கும் பூஜை அன்றைக்குச் சென்று பூஜை செய்கிறேன். ஒருமுறை நான்கள் பாரீஸ் கூப் போலிருந்த போது சரஸ் வதி பூஜை வந்தது. கவாமி கும்பிட முடியாதே என்று வருத்தமாக இருந்தது.

அப்போது ஒரு இத்தியக் குடும்பம் எங்களை தங்கள் வீட்டிற்கு அழைத்தார்கள். மாலையில் அலுவலகத்தி லிருந்து வந்த பிறகுதான் பூஜை செய்தார்கள். பாயசம் வைத்து, கிடைத்த பூக்களை வைத்து மாலையில் தான் பூஜை நடந்தது. குழந்தைகள் கவாமினை முன் கிடார் வாசித்தார்கள். ஆனால் மனம் எல்லோருக்குமே திறைத்திருந்தது.

அதே மாதிரி நம் நாட் டுப் பெண்களும் பண்டிகை களில் ஐதிகம் குறையாமல் தங்களால் முடிந்தவாறாகும் கொண்டாட வேண்டும். தம் குழந்தைகளின் எதிர்காலம் தவறாக இருக்க வேண்டும் இல்லையா?"

**திருமதி சுசீலா  
சாகவன் :**

திவ்லீவில் பல ஆண்டு களாக நம் கலாச்சாரத்தை

• எந்திரா கிருஷ்ணம்



**சிவசூரியனாக் திரி-  
தாராமிலா?**

சிறிதளவு கூட விட்டுக் கொடுக்காமல் வாழத் தவர் இவர். எல்லா பண்டிகைகளையும் விமரிசையாகக் கொண்டாடுபவர் திருமதி சரீலா. நவராத்திரி வந்து விட்டால் மாவும் சர்க்கரையும் கலக்கும் உபயோகித்து இவர் செய்யும் சொப்புகளும் பொம்மைகளும் அண்டை அசலில் பிரசித்தம். ஒரு சிறிய குழந்தையின் உற்சாகத்துடன் இவர் பண்டிகை வேலைகளில் ஈடுபடும்போது பேரன் பேத்திக்கும் இவருக்கு முன்ன வித்தியாசம் மறைத்து விடுகிறது.

"பண்டிகைகளின் போதுதான் நம் சொந்த பந்தங்களுக்கும் பார்த்து வர முடிகிறது. ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொரு கோடியிலே இருக்கும் போது சாதாரண நாட்களிலே இவர்களை வெல்லாமல் சென்று பார்ப்பது சிரமம்தானே! விட்டியுள்ள பெரியவர்களை நாம் பட்சணங்கள், பரிசு பொருட்களுடன் சென்று பார்த்து வந்தால் எத்தனை சந்தோஷப்படுவார்கள்?"

பண்டிகை நாட்களில் திட்டமிட்டு வேலைகளைச் செய்தால் அதிக சிரமம் இருக்காது.



சர்க்கரைப் பாகு வைத்து வட்டு சிடிப்பது போலவே ஏவல்பப் பாகு வைத்து வட்டு சிடிக்கலாம். வட்டு கிரீஸ்ப்பாக நல்ல கலவலாக இருக்கும்.

- வசுதேவி ரங்கநாதன்

சில வேலைகளை முந்திய தினமே செய்து வைத்துக் கொள்ளலாம். பண்டிகை தினத்தன்று எளிமையான சமைப்பல் செய்து முடிந்தால் நாமும் கொண்டாட்டத்தில் பங்கு கொள்ளலாமே? எப்படியும் பட்சணங்களைத் தின்று விட்டு ஒருத்தரும் முக்குப் பிடிக்க சாப்பிட முடியாத போது எளிமையான சமைப்பலே போதும்.

மேலும் பெண்களுக்கு அதிகமான பாரம் என்று நாம் ஏன் நினைக்க வேண்டும்? விட்டில் உள்ளவர்கள் சந்தோஷமாக இருந்தால் நமக்கும் சந்தோஷம்தானே? மனது சந்தோஷமாக இருக்கும்போது உடல் அலுப்பு பற்றாது போய் விடும். பண்டிகை தினங்களில் போது சிறிது உடல் ரீதியான சிரமம் இருந்தாலும் மெண்டல் ஸ்டிரெய்ஸ் கிடைப்பது.

சில விடுகளில் ஆண்களும் உதவுகிறார்கள். கொலு பொம்மைகள் மற்றும் படிவை இருக்கிக் கொடுத்து, துடைத்து, அடுக்குவதற்கு மனைவிக் கு உதவுகிறார்கள்.

வடக்கிலெல்லாம் நவராத்திரியின் போது ஒன்பது நாளும் பெண்கள் அன்னம் சாப்பிடாமல் விரதம் இருக்கிறார்கள். வெறும் பூரி செய்து சாப்பிடுகிறார்கள். அலுவலகத்திற்குச் செல்லும் பெண்கள் கூட பட்டினியாதான் போகிறார்கள். இதற்கெல்லாம் மறைதவம் இருக்கிறது என்பதால் தானே மக்கள் செய்கிறார்கள்?

பரம்பரை பரம்பரைபாக நம் பூங்கோர்கள் நடத்தி வந்த பண்டிகைகள் மற்றத்துவ மாண்பு. பண்டிகைகளைக் கொண்டாடினால் சகல சென்பாக்கியங்களும் கிடைக்கும் என் அனுபவத்தில் நான் பார்த்திருக்கிறேன். எல்லாம் தல்லதுதான் நடக்கிறது. நமது பழக்க வழக்கங்களை நாம் விட்டு விடாமல் செய்தால் தானே நம் சந்ததிகளும் செய்வார்கள்? சிரமம் பார்த்து நாமே நம் வேலைகளைக் குறைத்துக் கொண்டால் நம் குழந்தைகளுக்கு நம் பழக்க வழக்கங்கள் போய்விடும்.

சிரமம் என்று பார்த்தால்தான் சிரமம் தெரியும். அதுவும் நம் பூங்கோர்களைவிட நம்

நிலைமை எல்லாவே முன்னேறினால் இருக்கிறது. கிரைண்டர், ரிக்ளி, எம்கிரோ போல் ஓவல் என்று சமைப்பல் பளுவைக் குறைக்க எத்தனையோ இயந்திரங்கள் வந்து விட்டன.

யாரும் எதைதும் விடுவதில்லை. தம்மால் புதியதாக எதைதும் இனி ஆரம்பிக்க முடி

வாது. நம் பெரிவர்கள் நமக்களித்த கலாச் சாரத்தையாவது நாம் விடவே கூடாது என்று அழுத்தமாகவே கூறவேண்டும். எல்லோரும் மன நிறைவுடன் கண்டிப்பாக எல்லா பண்டிகைகளையும் கொண்டாடத்தான் வேண்டும்."

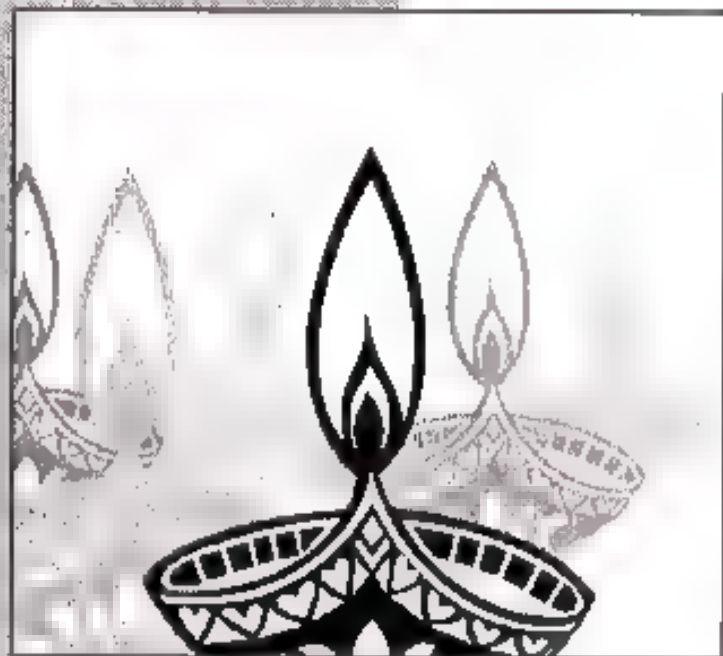
### திருமதி கலா கணபதி :

பல ஆண்டுகளாக மஸ்கெட்டில் சூடி வீசுத்து பல மாநிலங்களின் பண்டிகைகளைப் பார்த்து, ரசித்து, கொண்டாடியவர் திருமதி கலா. வெளிநாட்டில் இருந்தபோது நம் பண்டிகைகள் ஒன்று விடாமல் உற்சாகத்துடன் கொண்டாடியவர். சென்னையில் திரைப்படமாக குடியேறி இன்றும் அதிகமாகவே ஈடுபாட்டுடன் பண்டிகைகளைக் கொண்டாடுகிறார்.

"பண்டிகைகள் எப்போதும் எனக்கு குடும்பத்தினருடன் ஒன்று சேர்ந்து சந்தோஷம் கொண்டாடும் சந்தர்ப்பங்களாகதான் விளங்குகின்றன. பண்டிகைகள் அன்னியோன்யத்தை வளர்க்கின்றன.



# தீபத்திற்கு எண்ணெய் தீபாவளிக்கு என்டைஸ்



தித்தம் ஒன்றாய் அணிந்து மகிழ புத்தம்புது  
ஜவுளிகள், தீபாவளிக்கென்றே என்டைஸ்  
அள்ளித்தரும் அழகுக்கோலங்கள்,  
உங்கள் குடும்பத்தில் எல்லோருக்கும்!



## என்டைஸ்®

சிறந்த துணி கடைகள், சரடைகள் கடைகள்,

ஆடைகளைப் பூக்கி, முகங்களைச் சூட்டி,  
உங்கள் குடும்பம் 10% அழகுடன் விளங்க  
காம்பவுண்டுடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளது.

20-6, Saravanan Road, Chennai 600 009

## நீல! கவனி! செல்!



தீபாவளியன்று இரு சக்கர வாகனங்களில் செல்ல நேரிடும்போது, சாலைமீது தடுவே வெடி பொருட்கள் வைத்திருப்பதை எளிதாகப் பார்க்க இயலாது.

சாலைமீது இரு ஓரங்களிலும் ஒருவித அதிர்ச்சியோடு சிறுவர்கள் நித்திரைகளா? நீங்கள் வண்டியை ஸ்டீலா செய்து, நினைவித்து, பட்டாசு வெடித்ததும் அவர்களின் உற்சாக சந்தத்தோடு கிளம்புகள்!

- பழ, சீனிவாசன்

பொதுவாக பண்டுகளை நன்றாகக் கொண்டாட வேண்டுமென்றால் அதிக படசு அலுவல்கள் பொங்கலின் தலையில் தாள் கிழுவின்றன. வீட்டுத் தளவிலிருந்து அதிகம் பொறுப்பு ஆனால் குடும்பம் முழுவதும் பண்டுகளின் குறியிடில் எடுபட்டால் பெண்களின் மாரம் குறைவும்.

வீட்டை சந்திப்பதற்கு வந்தால் உடனடியாக தயாரிப்பதிலும் இரண்டு மூன்று நாட்களுக்கு முன்னதாகவே குடும்பத்தினர் எல்லோரும் எடுப்பாமை.

என் குழந்தைப் பருவத்தின் அந்தமான நாட்கள் நினைவில் வரும்போது ஒரு மனம் மான் உணவு ஏற்படுகிறது நூறுகள் என அகை திரையும் சில உருட்டவும் நடன் சொல்லும் அம்மாவைக் கருவேலம். இருவரும் ஒவ்வொரு விலாம்பல் அபா உட அடித்துக் கொண்டோ அதற்குறி விளையாட்டி கொண்டோ வேலை விலை அலுவல் தெரியாமல் என்னைய பண்ணும் வேலை, எங்கள் அப்பாவும் ஒவ்வொரு இருக்கும் போது எங்களுக்குள் சேர்ந்து கொள்ளுவோம். தீபாவளியின் போது நாங்கள் எல்லோரும் ஒன்றாகச் சாப்பிடுவது பழக்கம்.

திருமணத்திற்குப் பிறகு என் மாமியாரும் நானும் ஒன்றாக உட்காந்து பட்சணங்களை பண்டுகளுக்கு ஒரு நாள் முன்பாகவே செய்து விடுவோம். தீபாவளி, நாங்கள் எல்லோரும் ஒன்று கூடி ஆனந்தமாக கொண்டாடும் பண்டுகளை அன்புறக்கு சமையலை எளிதையாக முடித்துக் கொண்டு உறவினர்களையும் நண்பர்களையும் சந்திக்கக் கிளம்பி விடுவோம்.

என்ன ஆயாலும் வீட்டிலேயே பட்சணம் செய்வதில் நான் மெய்யாக கண்டிப்பு நாம் பாசத்துடன் செய்யும் பட்சணங்களில் இருக்கும் தலை கடைகளிலிருந்து வாங்கும் பட்சணங்களில் இருக்காது.

மல்கெட்டில் இத்தியர்கள் எல்லோரும் உற்சாகத்துடன் நம் பண்டுகளைக் கொண்டு

மாடுதிரர்கள் சற்று கிரமமாக இருந்தாலும் தயக்க குடும்பத்திற்காக உழைக்கப் பெண்கள் சாதாரணமாக வேலிப்படுவதை ஆனால் எல்லோரும் வேலிவைகள் ஒன்றாகச் சேர்ந்து செய்தால் பண்டுகளின் இனிமை அதிகமாகும்.

"மேலில் எம்" என்றும் வழக்கத்தை நாம் ஏற்படுத்திக் கொண்டால் குடும்பத்தினர் விடைய நெருக்கம் மேலும் அதிகமாகும். யோசித்துப் பார்த்தால் பண்டுகளின் நோக்கமே அமைதியும், ஆதரவையும், தோழமைவையும் பரிமாறிக் கொள்வதுதான்."

## திருமதி சாந்தி ஜெயராமன் :

"நி நி நி இந்தியன் எகஸ்பிரஸ்" செய்தி பத்திரிகை அலுவலகத்தில் நிர்வாக அதிகாரியாக இருக்கும் இவர் இரண்டு நிறைமசாலைகளாக கண்களின் தாய் அலுவலகப் பொறுப்பு, வீட்டுப் பொறுப்பு, இனிதே தனியாக தன் மனைகளின் நாட்டியம், விவசாய மற்றும் வாய்பாட்டும், படியும் நடைப்படாமலிருக்க இவர் தேவியாக உழைப்பார்.

"பண்டுகள் நாட்களில் பொங்களுக்குப் பொறுப்புக்கும் கடமைக்கும் பிசுதியாகிறது என்பது விமரிசிக்க வேண்டிய விஷயம்தான். அந்தாட்களில் காரியங்கள் அதிகம்தான் என நானும் நாம் அன்றாடம் கொண்டாடாமல் தவிர்க்கவும் முடியவில்லை. அதுவும் அது வலக்களில் பணிபுரியும் என் போன்ற பெண் களுக்குப் பண்டுகள் நாட்கள் நம்மிடம் அதிக பணிகளை சுமத்துவதாகத் தோன்றும்.

நா இருந்து பண்டுகளை - அதாவது கொழு வாஷ்டி, பிள்ளையார் சதுர்த்தி, நவராத்திரி, தீபாவளி, பொங்கல் இதைத் தவிர்த்து நோன்புகள் போன்றவை அதிகப்படி சமையல் வேலைகள் தேக்கட்டுப்பாட்டையும் சுமத்துவதால் கண்டிப்பாக நமக்கு ஒருவித டென்ஷன் உண்டாகி விடுகிறது.

இருந்தாலும் நம் வருங்கால சந்ததியராகிய

TITAN



மீட்டர் எக்ஸ்ப்ளோரர்ஸ் டிஜி டைம். கலாச்சாரம், கவிதைகள், புதிதும் காலமும் எப்போதும் கிடைக்கும்.

NEW  
RAGA



# மங்கை

## உள்பாவடைகள்

கேட்டு கேட்டு வாங்குங்கள்

**மங்கை பெட்டிக்கோட்ஸ்**

15, 3வது வாககி தெரு

சுரோடு - 638 001.

☎ 254158, 251148



முற்பகதகவை மனத்தில் கொண்டு, தம் கவிர  
சாரத்தை உணர்ந்தும் பொருட்டி இவற்றை  
நாம் ஒரு பொருட்டாக நினைப்பதில்லை. இத்  
தூ. கனல் அழிவப்படி காரியங்களுக்கு உதவி  
வாக நாம் பிறரின் ஒத்தாசைவை நாடினால்  
அவர்களுக்கு நாம் எறிபிழிவாக வேண்டுமென்ப  
வேண்டிய கட்டாயத்திற்கு ஆளாக வேண்டி  
தேர்ந்து.

கட்டுக்கு முடிந்தனம் என்பது மிகவும் அந்  
தாவி விட்ட திவ்வியிய நாம உதவியோடுகளை  
உதவியை நூலுந்து என்பது எளிதான காரண  
மில்லை மீட்டாட்டுகளில் முடிவீடுகளும் து  
வாசிகளுக்கு ஒதுங்கும் துணி கூட இல்லாமல் விடு  
களில் நெருக்கம் இருந்தாலும் மனதளவில்  
நெருக்கம் என்பது இப்படி அளவு கூட இல்லாமல்  
புராமணி போன்ற பெரும் பண்டுகள் துட  
களில் நாம து வசதியைப் கொடுத்து துட  
ஒவ்வொரு து உணர்வுகள் செயல் வைத்துக்  
கொண்டால் மீட்டாடுகளை உதவியில்லாமல்  
செய்து முடித்து விட்டால் து வசதியை  
புடசெய்துகள் செயல் முடிவாகவிட்டாலும்  
புராம நாமநு இவ்விய வசதிகளையும்  
இவ்வாடு கார வசதிகளாகவும் செய்து கொண்டு  
வரும். இதற்குப் பெரும் மையத்தனம் அவ்விய  
மிகுளை இதனால் இவ்வியத்திய என்னென  
புராம வசதியுமேயுத சமீபிதாலுதனதும்  
நாம கண்டித்து விடுகிறோம்

மிக நெருக்கமான உறவினர்களைத் தவிர்த்து இதிலே மட்டும் ஆசாரம் காக்கும் மரபு பராக்ஷயப் பேரவையினராகவாகவும் சோதனை கொள்ளலாயிற்று மீது உறவினர்களுக்குப் பீர சித்தி பெற்று கடை. காவிரிக்குத் தரப்பட்ட பி. ச. எங்கையா என்பது அளவளையப்பாக்கி கொடுத்து விடலாக. நம் சிறிய குடும்பத்திற்கு வேண்டிய பி. ச. எங்கையா கொடுக்கப்பட்ட நாம் சிறம்பெற்று போது அளிக்கப்பட்டதாக எல்லோருக்கும் ஒத்த பேரவா செய்வதற்கும் பெரிய கடை கவிரி வாங்கிக் கொடுப்பதே நிரந்தரமாக

இதனால் மற்றுமொரு தாமதமாகத் தடைபடும் நாம் தவிர்க்கலாம் எனவேயும் நாம் நாம்

நித்த மடசனங்களைக் குறை கூறுவதற்கு வழி  
உல்லாசம் போன்றது.

பண்டுகள் தாட்களில் நம் நுழைதல்களின் உதவியை நாடினால் அவர்களுக்கும் அவர்களுது செயல் திறனுக்கு ஏற்றவாறு நம்மக்கு உதவு வார்கள். பிற்காலத்தில் அவர்களுக்கும் இது போன்ற செயல் வேண்டும் என்ற நம்பிக்கை கூட ஏற்படும். மாறாக படகாளிகள் தயாரிப்ப துரத முயற்சிகளையும் மற்றையாகணவையும் அளமத் தாய் நம் நுழைதல்களின் பங்கு துளியும் இடக் காலு

ஏற்கெனவே மாநாட்டில் ஒருவீத பாயம் ஏற்பட்டு இருக்கிறது இப்போதுள்ள சூழ்நிலையில் தம் வாரிகர்கள் தளையெடுத்து குடும்பப் பொறுப்புகளை ஏதும் நாட்களில் திளசரி எமையால் செவ்வதே பெரும்பாடாகி விடும். தடுக்கி விழ்த்தால் தெருவுக்குத் தெரு ரெஸ்ட்! ரெஸ்டுக்குமே ஃபாஸ்ட் ஃபுட் கடைகளும் சிதறிக் கிடக்கும் போது பொருளாதார நோக்கத்துடன் இவர்களுக்கும் சமுதாயத்தின் எமையற உட்கு 114-வது எட்டிப்பார்க்க எங்குக்கு தேரம் விட்டால் போனால்தோர் வறுமையாவது தளையறது ரெஸ்ட் ரெஸ்ட் ரெஸ்ட் ரெஸ்ட் தம்பியே வாழத் தாளும் ஆசையப்படுவதற்கில்லை

மாண்புமிகு தூதர்களில் காரியங்கள் அதிகமாகவாகியும் தாமதம் நடைமுறைக்குள்ளாகியும் நிறுத்திவைக்கப்பட்டது. யுனியன் உதவியை நாடாமல் செயல்படுவது தீர்வுவாகியும் அதற்கெதிராக மாண்புமிகு தூதர் குழுவுக்குள்ளாகியும் தீர்வுகள்<sup>11</sup>

தமிழகத்தின் எதிர்க்கட்சித் தலைவர் :  
மாண்புமிகு பேரவைத் தலைவர் :

தென்னாங்கு தென்னாங்கு உட்குறி நின்றவந்திற்  
காது வாராயாய் குழந்தைகள் நிகழ்ச்சிகளை  
வழங்கிய இவா இன்று சரியாகவென்று தனது  
உட்குறி குழங்கி விட்டவர்

ஆதலால் மாநில வர்த்தக விநியோகப் பரம்பரையைக் கவனித்து அதன் அடிப்படையில் ஆரம்பம் ஆகிவிடுமே. பரம்பரையானது பட்டினங்களிலிருந்து விட்டியில் மற்ற வர்த்தகத்திற்கு கொண்டு வரப்படும் இரண்டு நேரத்தில் விட்டியில் தனியாகக் கொள்முதல் திட்டம் நடத்தப்படும்.

**நன்றி நயிபுவன்!**

பு. இராஜகந்தி திரைப்படம்: திரைப்படம் அளித்திருக்கும் அருங்காட்சியகம் உருக்கப்படும்.

[illegible]

- **असफल, असमर्थ**





**Abstract**

மேலும் மாவட்ட சபித்த கமிட்டியைத் தூ  
எடுத்து விடாமல் பொதுமக்கள் துறையிலே செல்  
வதும், பக்கம் மிகமிகப் பொது, உயர்வு,  
சிற்று தெல் போத்துப் மிகமிகு கைத்துக்  
கொள்வதும், காவலிலும் எவ்வெவ்  
விட்டுக் கைத்துதும், சிறு சிறு உருவா  
கவாகிப் போட்டுப் பொல் திறமையு  
பொசித்துதும் எடுக்கவும், சூடாக் கப்பி  
கவையாக இருக்கும், தாக்கித் து உகமையு  
உடம்புதும் தக்கது.

— **James M. Smith**

மாணா விஷயமாகாள். அதுவும் பிணைப்பாக  
சுதூர்த்தி. சாஸ்வதி பூனை போன்ற பூனை  
கூட்டைச் சேர்ந்த பண்டிதக் கனகரில் கேட  
கவே வேண்டாம்!

நேரத்துக்குள் புறஞ்சை மூலக்கணினியை  
என்றும் போது கணினி நெற்றிக் கணினி  
நிறத்து வீதும் துருவார் டைப் எந்தால்  
இளநூல் இளநூட்டம்நூல்! ஒரு டென்ஷ  
இடம் - இந்த டென்ஷன் முதல் தானே  
மையம் கொண்டுவிடும். தானும் மூல அளவு  
டாகி மறநவர்களுக்கும் - அவர்கள் தேமே  
என்று அந்த நயம் நானும் பரிசுதமம் அளவி  
மூலப்பதும் 10.வி தகுந்தகணினி மூலப்பதும்  
கூட, பிற்புவி தகுந்தகணினி.

மொத்தத்தில் அந்தப் பண்டிகைகளின் இன்றியம, தாதுபர்யம் அடிப்பட்டுப் போய் ஒருத் தருக்குறொருத்தி கடித்துக் குதறுவதுதான் யிருக்கம். ஏனெப்படி?

முதல் காரணம் நம் பண்டிகை சமயீர தரங்கங்கள், ஒவ்வொரு பண்டிகைக்கும் நாம் செய்ய வேண்டிய பலகாரங்கள், பூண்டு இவற்றின் விஸ்ட துமை பயமுறுத்துகிறது. வீட்டுத் தலைவியே எல்லாவற்றையும் இழுத்துப் போட்டுக் கொண்டு செத்துவிட்டு பெரு மூச்சு வீடுவதனால்தான் இத்த தலைவ.

அடுத்த காரணம், அதனால் ஆதாய செலவுகள் (இராவளி, பொங்கல போன்ற பண்டிகைகள் இதில் அடங்கும்), குடியுரிமை தலைவரின் கொஞ்சம் பத்திரசாஸ்த்தனம், கொஞ்சம் அன்பு.

அரங்கணப்ப மற்றும் இட்டமிட்டு செலவு  
பட்டால் பண்டிதர்கள் களமயாக இல்லாமல்  
தகவானவராக மாறிவிடும்.

பண்டிதர்கள் என்பது குடும்பத்தினர் ஒன்று சேர்ந்து குதூகலிக்க, மகிழ், அனுபவிக்க எனவும் உண்மையைப் பெரியவர்கள் முதல் சூழ்நடைகள் வரை எல்லோருக்கும் புரிய வைக்க வேண்டும் பூனாஜிகளின் பல்வ மதமும் துணைமகனாக தம் சூழ்நடைகளின் மனத்தில் அநுபவாக பதில வைக்க வேண்டும். பூனாஜிக்கு உட்பாடுவது, அதனைச் செயல்புறம் எல்லோரையும் ஏவுவது மட்டுமே குடும்பத் தலைவனின் வேலை இல்லவை என்பதை அத்தலைவன புரிந்து கொண்டால் அதாவதியைப் போப்பாடிகள் மற்றும் டென்ஷனைத் தவிர்த்தல்.

“கனரக உட்குறியைத் தோண்டிக்க முடியும்” என்பதை நம் பிள்ளைகள் கனரக வேண்டும் அவரவர் வயதுக்கேற்ற சிறு சிறு பொறுப்புடன் பரிசீலனை கொண்டு எல்லோராரையும் அப்பண்டிகையில் ஈடுபடுத்துவதால் கனம் குறைவாக ஒருவரையும் பங்காடிக் தூடகனாகக் காணாமல் தீண்டக்கூடிய அந்நம் பண்பாளர்களே, தாதுபயங்களை நம் குற்றத்தைக்குப் பிற்படுத்துவது. அவர்களையும் பங்கேற்கச் செய்வது ஒரு சிறந்த வழி.

அங்கு விடுத்த பண்டங்களை நான் வத்தாபே  
அங்கு வந்ததா கமக்கும் சிறுநெய்யைப் போல  
பாறமாக தினைத்தால் வகுங்கால் சந்ததிகள்  
அவை பண்டங்களையும், குதிகளையும், சிள்ளை  
சிறை சந்திரைகளையும் அங்குபடுக்கும்  
வாய்ப்பு விடுவாமை போலக் கரும்

எனவே வேண்டுகளை பரிசீலிப்பதில், நிர்வாகத் துறையிலிருந்து - இலாப இழப்பிற்கு தனி யொருத்தியாக அவதிப்பட்டாமல் நாளும் மகிழ்ந்து எல்லோருக்கும் மகிழ்வளவாகச் செயல்படலாம்.

கனடாவில் பலகாரங்கள் வாங்கி விரட்டாகப் பாரதிச் சனம் சூழாழும், வேலை எளிதாகும் என்று சிலர் நினைக்கலாம். ஆனால் இந்நிலை அவ்வளவு மனநிறைவு கிடைப்பதில்லை. அந்தமனை செல்லும் அதிகம்.

நாடேம் செலவும் பலகாரங்களை (அவற்றை  
செய்யவும்) சூரியப்பதினாண்டுச் சேர்த்துக் கொள்  
துக்கம்) மற்றவர் புகழும் போது அதில்  
கிடைக்கும் மகிழ்ச்சியும் கரவழும் கடைபிடி  
பலகாரங்கள் வாங்கி வீதிவோகித்தால் ஏற்  
படாது.

சொரகசுமம் நரசுமம் நம் வசமே நம்  
அனுபூதுமஹ மாரிணால் எல்லாமே மாறும்!  
தேவ கொஞ்சம் பொதுமை, திதானம் -  
டுவக்யே."

— **နာမကတ္တိ**

உடல் பருமனாக இருப்பவர்கள், ஒல்லியாக இருப்பவர்களைப் பார்த்துப் பார்த்து, 'எப்படி சாத்தியம்?' என்று மலைத்துப் போவார்கள். 'நான் உயட்டில் இருக்கப் போகிறேன்' என்று சொல்லிக் கொண்டு கொறிப்பார்கள். பனியோ சிறுதுடவை, பெரும்துடம் இன்னாத குறைபாடுதான் இருக்கும். இது சரியா? விளக்குகிறார் அழகுக்கலை நிபுணர் திருமதி ஜேஜிமா வங்குமன் அவர்கள்.



**பசி**

டபட் (Balanced diet) இவ் வாததரவ்தான் அதிகப்படி யான பெருமன். தட்டைக் குச்சி உடம்பு இரண்டும் உண்டாகிறது. Balanced diet இருப் பதால் harmonial balance இருக்கிறது. இது பல குறைபாடு களைப் போக்குகிறது.

கே. : உதாரணமாக ஒன்றி ண்டைடப் பற்றித் தெரியப் படுத்துங்களேன்?

பதில் : சரியான சதவீதத் தில் உணவு இலகுவென்றால் இரத்தத்தில் குறைபாடு உண்டாகிறது. அளவுத் தொடர்த்து மலங்கிக்கல. தோலில் எருக்க மும், வறண்ட தன்மை, தலை மில் பொருது, முகத்தில் பகு இப்படி, ஒவ்வொன்றாகத் தாஸ துக்கும் இதைத் தவிர பெண் களுக்கு மாதலி. டப் போளாறு

**இருந்தால்,  
உடல் இளைக்காது**

கே. ஆகாரத்திற்கும் உடல் பருமனுக்கும் சம்பந்தம் இருக்கிறதா?

பதில் : நிறைய இருக்கிறது. ஆகாரதாதுப் பொறுத்தவரை பலபெருக்கு ஒரு தவறான எண்ணம் இருந்து வருகிறது. அதாவது கொஞ்சமாக கொறித்துச் சாப்பிடுபவர்கள் ஒல்லியாகவும், வளைத்துக் கூட்டிக் கொண்டு சாப்பிடுபவர்கள் பருமனாகவும் இருப் பார்கள் என்பது.

நீங்கள் ஒன்றை கவனித்திருக்கக் கூடும். வெறும் பிரட்டும், சீஸ் மட்டும் சாப்பிடுபவர்கள் கூட பருமனாக இருப்பார்கள். சிலர் துள்ளுக் சாப்பிடுவார்கள். 'புய் தடுக்கி பயில்வான்' என பார்க்கே அத்த மாதிரி தான் இருப்பார்கள். சாப்பிடுகிற அளவைப் பொறுத்து உடல் பெருப்பதில்லை.

பாலன்ஸ் ட்





சமீபத்தில் ஒரு திருமண விடயம் வாஷ்டேசின் அருகே இரண்டு அடிக்கு ஒரு காரட் துண்டு செய்து இரண்டு, இரண்டு ஊலுபத்திகளை பத்தி ஆரம்பித்து முடியும் வரை ஏற்றிய வண்ணம் இருந்தார்கள். ரம்பியமான குழந்தைகள் வண்டு சம்மந்தப்பட்டவரை உன்னை சென்று பாராட்டி வந்தேன்.

- வசந்தி (நீதி)வாசன்

சன ஏற்பட்டும் வாங்கப்படுகிறது

9 தோவாசது வெளி சீதோஷன் தலைவராக ஒத்துப் போகக் கூடியது. அதுவும் முயற்சி எடுத்து வயதில் உம் சதை தளர்த்து வெளி தோவியில் கருக்கம் காண்கிறது முகவியாக இந்தச் சருக்கம் முகத்தில் தளர்த்தக் காண்பதும் இதற்கு 'தெர்ப்புப் பேசு' செய்யு கொண்டு வேண்டும்

மேலும் வாங்குதல் காதலை திரபதி, உய்யலாக வயத்துக் கொண்டு. மேலுமாக வெளிசேஷியேண்டும். இப்படிச் செய்யதால் கருக்கம் அறவே அகலும். காற்றுகுப் பதிலாக தீரை நிரப்பியும் அதே போல் செய்வதும் இதைப் படித்ததும் போக வர செய்து கொண்டுக்கூக கூடாது. சேஷ்டை செய்வதாக திணைத்து. பவரிசு கேலிக்கு ஆளாகி விடாதிர்கள். காலை மூன்று முறை, மாலை மூன்று முறை செய்தால் போதும்.

தோவியின் கருக்கத்திற்கு அஸ்திவரத் தளவம் உம், முரண்பாட்டால் எண்ணுக்கூடக் கூட ஒரு காரணம்

9) தளவியில் பொருது வரக் காரணம் தோல் வறட்சிதான்-அமுது திணவயங்கனில் 50000 மாவட்டம் செய்து கொள்ளுவாரம். இதற்கு உள்ளங்கை குடே நல்ல திவாரணி என்று கூடச் சொல்லுவாரம். முன்பெல்லாம் மரச்சீப்பு கொண்டுதான் தளவவாரிக் கொள்வார்கள். மரச்சீப்பு என்பது natural product ஆகும்.

கனவாவ, ரப்பர் சீப்பு கொண்டு வாரிக் கொள்ளும் பொழுது சிலருக்கு ஒவ்வாமைவால் முடி அறுத்து போகும். கொட்டி விடும் மேலும் பல விளம்பரங்களைப் பார்த்து தளவகருத் தளவங்களை மாற்றி மாற்றித் தடவக் கூடாது.

கொதிக்கும் தீரை தளவியில் ஊற்றிக் கூடாது.

9) அடுத்து முகத்தில் பரு பருவுக்கு நாமே தெரிந்த வைத்தியத்தை செய்து கொள்ளக் கூடாது. அஜீரணத்தினால் கூட பரு வரலாம். அதே போல் மாதவிடாய் கோளாறுகளுக்கும் நாமே டாக்டராக மாறி விடக் கூடாது.

மேற் கொண்டு காரணங்கள் எல்லாவற்றும் தம் உடலில் ஏற்படும் உபாதைகளுக்கு மருத்துவ ஆலோசனை பெற வேண்டும் என்னென்ப, சர்க்கரையவைத் தவிர்த்த வேண்டும். ஐரல், சாவு இவைகளை அதிக அளவில் சாப்பிட வேண்டும்.

கே : தற்சமயம் சூண்டாக இருப்பவர்கள் எடை குறைகிற உபாடம் கொடுப்பார்களா?

பதில் : திணமும் காலை பதது மணி அளவிய ஒரு உருளைக் கிழங்கை வேக வைத்து, வேசாக உப்பு போட்டு (அல்லது போட்டாமல் இருப்பது கொம்பலா தவறு) சாப்பிட வேண்டும் மூன்று மணி நேரம் விரித்து துண்டாக்கிய காய்கறிகளை பசுவை மாறாமல் வேசாக உப்பு போட்டு வேகவைத்து ஒரு உப சாப்பிடலாம்.

மூன்று மணி நேரத்திற்குப் பிறகு ஒரு உப தக்காளி சூப் சாப்பிடலாம். பிறகு சாப்பீடும் தாடகனில் திருப்பியாக தவிரின் ஆளடயில்லாமல் ஒரு உப தவிர சாப்பிடலாம். இந்த மெதுவில அரிசி, கோதுமை இரண்டும் உணவில் கவகவியல்லை இதைத் தவிர வயறு காலியாக இருக்குமே என்கிற தவறான எண்ணத்தில் தவிர சாதத்தை சாப்பிடக் கூடாது

மூன்று மணி நேரம் இடைவெளியில் மோர் குடிக்கலாம். மோரில் natural yogurt உள்ளது. அதனால் வயிற்றில் பூசினவர்த் தயக் விடாது. எனக்குத் தெரிந்த தபா ஒருவர் மேற்சொன்ன உபாட்டை சாப்பிட்டு ஒரு நாளைக்கு ஒரு கிலோ எடைக் குறைப்பு செய்திருக்கிறார்.

முகவியமாக முதலில் சொன்ன 'உபட்' சிடைம் படி உணவு முறை மேற் கொள்ளுய பொழுது இடைவில் பசி ஏற்படக் கூடாது. பசி படுக்க வயிற்றைக் காய்ப் போட்டால் உடல் எடை குறைந்து விடும் என்று எண்ணக் கூடாது பசி ஏற்படால் உடம்பு இளைக்கவும் இளைக்காது எட்டையும் குறைவது அந்நேரத்தான் மூன்று மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை ஏதாவது சாப்பிட வேண்டும் என்று கறுகிறேன்.

கே : எடை குறைவது எப்பொழுது தெரிய ஆரம்பிக்கும்?

பதில் : இதற்கு முதலில் பொதுமை வேண்டும் அரசு மரத்தைச் சுற்றிவிட்டு அடி வயிற்றை தொட்டுப் பார்க்கும் கதைவாக இருக்கக் கூடாது. ஒழுங்காக செயல்படத் தொடங்கினால் ஒரு மாத காலத்தில் தெரிய ஆரம்பிக்கும்.

பேட்டி : மாலதி சந்திரசேகரன்



RPG

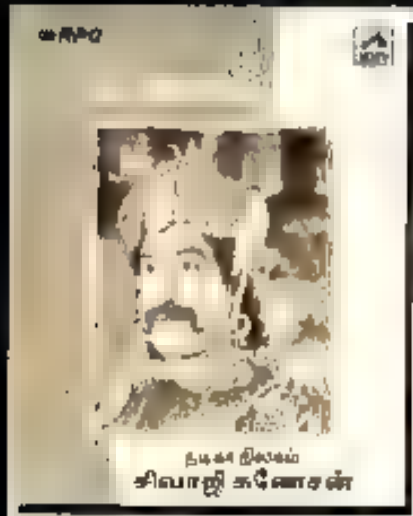
HMV

பெருமையுடன் வழங்கும்



Legends

5 கேசட்டுகள் அடங்கிய பேக்



GOLDEN HOUR

கோல்டன் ஹவர்



பழமையின் சிறப்பு, கேட்டுப் பார்த்தால் புரியும். அத்தனையுமே திரைப்படப் பாடல்கள் பலவற்றை தேர்ந்தெடுத்து ஆழமாக தொகுத்து, உயர்நா கோபாகிட்ட ஒளி தூடையில், இன்றைய கஜாடல் சூறையில் மாஸ்டர் கற்றுப் பதிவு செய்யப்பட்டு 60 நிமிடங்களுக்கு குறைவாமல், கேசட்டுகளாகவும், கம்பாக்ட் டிஸ்க் வடிவிலும் வெளிவந்து உங்களை இசை வெள்ளத்தில் மிழ்விக்கும்

GOLDEN HOUR

அனைத்து கேசட் கடைகளிலும் கிடைக்கும்

The perfect way to  
look beautiful all year round.



Essee - The subtle expression of one's femininity. What better way to enhance it than through "Complements" blouse materials from Madura Textiles.



"Complements" encompasses a selection of nature in a range of shades that flatters your complexion.

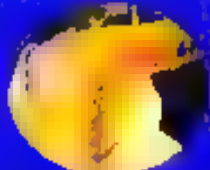


Using other blouse materials, "Complements"

is made from high twist yarns and of smooth, long staple cottons to give you a comfortable drape and perfect fit.



Processed using high quality ingredients, "Complements" retains color, texture and durability with ease.



Next time you buy a blouse material, ask for "Complements" by name and complement your sense.

**Complements**

By Madura Textiles

Essee, registered from Madura Textiles

Madura Textiles is a division of Madura Industries

Available at all leading matching centers

தீபாவளிக்கு வழக்கம் போல் செய்யும் இனிப்பு வகைகளோடு பிற மாநிலங்களில் குறிப்பாக வட பிரதேசங்களில் செய்யப்படும் இனிப்பு வகைகளையும் பார்க்கலாமா?

## ஸ்வாமி (குஜராத்தி)

தேவையான பொருட்கள் :

சாமதா - ½ கிலோ

சர்க்கரை - 2 கப்

பாலில் 100 கிராம் கரைத்து

உருக்கிய தெய் அல்லது வளஸ்பதி

- 6 டேபிள் ஸ்பூன்

வறுத்த எள் - ஒரு லக்காய்ஸ்

வளஸ்பதி (அ) தெய் - பொரிப்பதற்கு

செய்முறை :

மேலே சொன்ன பொருட்களை ஒன்றாகக் கலந்து நல்ல மேசை மிஷைத்து கொள்ளவும்.



நல்ல தூளு மெல்லியதாக ஆகும் வரை பிசை யுதல். சிறிய உதள்ளை களாக்கி மிகவும் தூண்டு அளவில் மெல்லிய பூரிகளாக இடவும். வானவீரல் தெய் அல்லது வளஸ்பதி விட்டு வேகான தீரில் வைத்துப் பூரிகளை நிறம் மாறும் வரை பொரித்து எடுக்கவும்.

ஆரம்பித்தவுடன் உருவமாக வரவில்லை என்றால் அதில் கொட்டவும் பதத்தினை நல்ல மேசை மிஷைத்து 10 - 15 நிமிடங்கள் சுழித்து இறக்கவும்.

## சம்-சம் (பெங்காலி)

தேவையான பொருட்கள் :

பால் - 1 லிட்டர்

சர்க்கரை - 2½ கப்

தண்ணீர் - 6 கப்

சேசரி பவுடர் (மஞ்சள் நிறம்) - சிற்று

செய்முறை :

பாலில் பீரிய வைத்து பனீர் தயாராகவும்.

பனீரை நன்கு மிஷைத்து சேசரி கலா சேர்க்கவும். தீர்வடிவ உருவாக்கங்களாகக் கொள்ளவும். சர்க்கரையில் தண்ணீர் விட்டு கொதிக்க

தேவையான பொருட்கள் :

தேவையான பொருட்கள் - 4 கப்

பால் - 1 கப்

சர்க்கரை - 2 கப்

தெய் - ½ கப்

கொவா - 125 கிராம்

வலக்காய் தூள் - 1 டெஸ்பூன்

சிஸ்வர் மீனாயில் - 6 பீன்கள்

வானிலா எசன்ஸ் - 1 டெஸ்பூன்

செய்முறை :

தெய்வம் ஆடாக்கி மிதமான தீரில் தெய் காணா வறுக்கவும். 2 கப் சர்க்கரை சேர்த்து

லேசான பொன்விறமாகும் வரை வறுக்கவும். பால் சேர்த்து அடிபிடிக்காமல் கிளறவும். ஜோவாவை நன்கு பிணைத்து மேற்கூறிய கலவை யில் சேர்க்கவும். வனிலா எசன்சும், ஏலக்காய் தூளும் சேர்த்து கலவை நன்கு பொன்விறமா கும் வரை கிளறவும். நெய் கக்கி வெளியே வரும்போது கலவையை நெய் தடவிய சூழி வான தட்டில் பரப்பி சில்வர் ஃபாஸிலை அதன் மேல் பரப்பி, ஆறியவுடன் தமக்கு வேண்டிய வடிவத்தில் துண்டுதளாக்கவும்.

## கடலை பருப்பு பேடா (கோவா)

தேவையான பொருட்கள் :

கடலை பருப்பு - 3 ல்ப்

சர்க்கரை - 4 ல்ப்

தேய்காய் துருளி நன்கு அரைத்து - 1

வெண்ணெய் - 3 டேபிள் ஸ்பூன்

ஏலக்காய் - 2 அல்லது 3 பொடித்தது செய்முறை :

கடலை பருப்பை நன்கு வேகவிட்டு ஒரு ஸ்பூனால் நன்கு மசிக்கவும். சர்க்கரையில் கொஞ்சம் தண்ணீர் விட்டு பாசு ஆவடிடும், கடலை பருப்பு விழுதும், அரைத்த தேய்காய் இரண்டையும் அதில் கலத்து கலவை கெட்டி படும் வரை விடாமல் கிளறவும். வெண்ணெய், ஏலக்காய் தூளும், சேர்க்கவும். கலவை பத்து போல் சுருண்டு வந்தவுடன் நெய் தடவிய தட்டில் பரப்பி, லேசான சூடாக இருக்கும் போது துண்டுதளாக்கவும்.

## ரவா லட்டு (மஹாராஷ்டிரா)

தேவையான பொருட்கள் :

பாமபே ரவை - 1 கிலோ

தேய்காய் - 2

சர்க்கரை - ½ கிலோ

ஏலக்காய், சூக்குமப்பூ - தேவைக்கேற்ப

ரவையைப் பொன்விறமாகும் வரை நெய் யில் வறுக்கவும். தேய்காயைத் துருளி ரவையில் சேர்த்துக் கலவை உதிரியாகும் வரை கிளறவும். இந்தக் கலவையை வேறு பாத்திரத்தில் இட்டு வேகாக மூடி வைக்கவும். சர்க்கரை பாசு காய்ச்சி அதில் ரேபிசு கூறிய கலவையைக் கலத்து ஏலக்காய், சூக்குமப்பூ, வறுத்த முத்திரி

ஓர் அட்டைப் பெட்டியில் நொம்பேகோவை அடிக், போட்டு ஸ்பீரி அடிக் யில் பட்டாக்களை வைத்து மேலே திரும்பவும் நொம்பேகோவை வைத்தால் எம்ப்ளவு மரது பெய்தாலும் பட்டா நழுந்து போகாது. - பித்ரா முஷிதாக்க



பருப்பு சேர்த்து லட்டுதளாக்கவும்.

## காஜர் பர்பி (வட மாநிலங்கள்)

தேவையான பொருட்கள் :

காரட் (சிவந்த திறமுள்ளது) - ½ கிலோ

பால் - ½ லிட்டர்

நெய் - ½ கிலோ

சர்க்கரை - 1 கிலோ

அல்லது கலவக்கேற்ப

ஏலக்காய், முத்திரி பருப்பு, பிஸ்தா

பருப்பு, பாதாம் பருப்பு - தேவைக்கேற்ப செய்முறை :

சர்க்கரையில் தண்ணீர்விட்டு கெட்டிப் பாசு காய்ச்சவும். காரட்டைத் தோல் சீவி சிறு துண்டுகளாக்கி, பாலில் வேக வைக்கவும். பால் வறும்புடவரை வேக வைக்கவும். பின்னர் காரட்டை விழுது போல் அரைக்கவும். விழுதை நெய்யில் வேகாக பொன்விறமாகும் வரை வதக்கவும். இதை சர்க்கரை பாலில் சேர்த்து, காரட் விழுதும், சர்க்கரை பாகும் ஒன்று போல் கலக்கும் வரை கிளறவும். கலவை பாத்திரத்தில் ஒட்டாமல் சுருண்டு வரும் வரை கிளறி பின்னர் நெய் தடவிய தட்டில் கொட்டி பருப்புகள் தூவி அலங்கரிக்கவும். கலவையை இறக்கும் முன்பே ஏலக்காய்த் தூள் சேர்க்கவும்.

## தால் பர்பி (வட மாநிலங்கள்)

தேவையான பொருட்கள் :

கடலை பருப்பு - 200 கிராம்

பால் - 1 லிட்டர்

தேய்காய் - ½ மூடி

சர்க்கரை - 250 கிராம்

ஏலக்காய் பொடி செய்தது - 8

நெய் - 5 டேபிள் ஸ்பூன்

சில்வர் ஃபாஸில் - 4

செய்முறை :

பருப்பை 3 முதல் 4 மணி நேரம் ஊற வைத்து தண்ணீர் வடித்து வைக்கவும். தேய் காயைத் துருளி உதிரி ஆகும் வரை வறுக்கவும் (சிலகை விட வேண்டாம்) பருப்பை அரைவேக் காடு வேக வைத்து அரைக்கவும். அரைத்த விழுதைபும், பாலையும் பாத்திரத்தில் கலத்து மிதமான சூட்டில் வைத்துக் கிளறவும். கொஞ் சம் கெட்டி பட்டவுடன், சர்க்கரை, தேய்காய் சேர்த்துக் கிளறவும். நெய், ஏலக்காய்ப் பொடி சேர்க்கவும். கலவை பாத்திரத்தில் ஒட்டாமல் சுருண்டு வந்தவுடன் நெய் தடவிய தட்டில் பரப்பி சில்வர் ஃபாஸிலை மேலே வைத்து அலங்கரிக்கவும். ஆறியவுடன் எட்டமண்டி வடிவத்தில் துண்டுதளாக்கவும்.

— ஐந்தாமதி பாஸ்கரன்



**13.14%**

# 18.18%

**தமிழ்நாடு போக்குவரத்து வளர்ச்சி  
நிதி நிறுவனம் லிமிடெட்.**

உங்களது முதலீடு "புது எப்பி" யில் பாதுகாப்பானது - பத்திரமாவது

இந்த விதிகளின் கீழ் பிப்ரவரி 2019-ல் 25 இலட்சத்திற்கு மேலாக பணம் வசூலாகியது.

[14] P. J. Rabinovich, *Stability analysis of nonlinear systems*, John Wiley & Sons, New York, 1987.

0100017 507 7043 702 011 7031447

இல்லதரசிகளுக்கு புதிய துணை  
சமையல் கலையில் திருப்பமுனை  
மில்க் பாய்லர், இட்லி குக்கர்,  
வாட்டர் ஃபில்டர், குழிகரண்டி  
எல்லாம் தந்திடும்

**Murugan**

முருகன் மெட்டல் என்றாலே  
முகம் மலரும் தன்னாலே



**முருகன் மெட்டல் இண்டஸ்ட்ரீஸ்**

21, பொன்னப்ப செட்டி தெரு, சென்னை - 3.

போன்: 5350182, 5343412

# முதியவர் நிலை

**இ**தற்குக் கட்டுறையை எழுத ஆரம்பித்த நான் முதியோர் நான். முதியோர்கள் நிலை பற்றி எல்லா நாடுகளுக்கும் இன்று ஒரு குட்டை செய்தியாவது வெளியீட்டுகிறது. மிகவும் ஆழமான சிந்தனைக்கு தம்மை இட்டுச் செல்லும் செவதி என் இளை. முதுமை என்பது ஏதோ தூர தீயது நாம் வேடிக்கை பார்க்கும் வீணை அன்று. அனைவரும் கடந்து ஆக வேண்டிய ஒரு காலகட்டம்.

கிராமப்புறங்களில் வாழ்வோர், தகராறுகளில் வாழ்வோர், சார்த்து வாழும் முதியோர்கள் முயற்சியை பெறுவோர், என்று பல வகைகளாக உண்மை இயல்பு பிரச்சனைகள் மிகவும் வேறுபடுகின்றன. ஆனால் மனைவி வருத்தம் ஒரு ஒற்றுமை இவர்களில்லை. சேர் என்னவென்றால் பலரும் ஒரு பாதுகாப்பின்மை என்று உணரவாய். அவதி உறுகிறார்கள். இளைக்கவாய். கோணம், முதியவர்கள் கோணம், ஆகியவற்றில் இளை வேறுபட்டவர் செல்கிறது.

**இளை  
தலைமுறையினர்  
பார்வையில்  
முதியோர்**

**"வயதானவர்களை தவிர அதற்குத் தகுந்த மனமுதிர்ச்சி இல்லாமல் இத்தனை காலம் கற்று முட்டாள்கள் வாழ்க்கைப் பாதையைக் கூட்டு வந்த போதும் அதுசரித்து, குணம் இல்லை அல்லல்களையுடைய வீடியங்களில் தலைவிரிந்துகொள்ள, நாம் இரு பத்தொன்றாம் நூற்றாண்டில் காலெடுத்து வைக்கப் போகிறோம் இன்னும் பழைய கதையையே பேசிக் கொண்டு 'அங்கே திறகாதே இங்கே திறகாதே' என்று கொள்கிறார்கள். மொத்தத்திலே பச்சைக்கிளிகள் பறப்பதைப் பார்த்தால் பஞ்சுக்குப் பிடிக்காது என்பது நம் வீட்டு முதியவர்களுக்காவே சொல்லி வைத்ததா? போல இல்லை!"**



**என்ன  
மாற்றம்  
தேவை?**

## முதியோர் பார்வையில் இளைப்பாறுதல் முறையின்

“முளைத்து மூன்று இலை விலகலு. அதற்குள் என்ன பேச்சு பாடு. பதினாறு வயது வரண்டு வாலையே அட்டைப் பண்ணிக்க முடியுமாம். எங்கே அதுபது வயதாச்சு. என்னால் முடியுமா? இத்தனை வறையும் சுழிக்க நான் எதுக்கு மாறணும்? வெளியே போனா போய்டு வரேன்னு சொல்றது கிடைப்பது. சம்பளக்கலரை அப்படியே கொண்டு போய் பிரோஸு வெச்சுப் பூட்டணுமா? அம்மாட்ட கொடுத்து நமஸ்காரம் பண்ணக் கூடாதா? தாங்கள் எல்லாம் அந்தக் காலத்திலே பண்ணுவா?”

எட்டா ஒரு தீர்மானம் போட்டும் “லக்ஷ்மி” எழுதின ஒரு கண்ணாடி பஸிபனும் போட்டுண்டு ஸ்கூட்டர்ல ஒரு கால், தரைல ஒரு கால் வெச்சிண்டு ரோட்டுல தின்று அடுத்த வீட்டுப் பையனோட அரை மணி நேரமா என்ன பேச்சு வேண்டிக் கிடக்கு. இதைவெல்லாம் பார்த்துக் கொண்டு இத்தனை வயசை முழுக்கிவிட்டு இந்தப் பாலுயிரில் வாழ வேண்டும்னு ஆவன் எழுதி வெச்சிருக்கான். யாரை மாத்த முடியும். வீதி வலியாது.”

இதுதான் முதியோர் தரப்பு வாதம்.

இரண்டு தரப்புகளிலும் சில தவறுகள் இருக்கவே செய்கின்றன நடுநிலையில் நின்று கருத்து கூற வேண்டுமானால் இருவர் பக்கமும் போ சில செய்திகள் இருக்கின்றன. நாம் நம்முடைய சில கலாச்சாரங்களை, பண்பாடுகளை மற்றது வருகிறோம் என்ற பெரியவர்களின் குற்றச்சாட்டுகளில் தவறு இல்லை. ஏ.பி.சி.டி. என ஒன்றரை வயதில் பால பாடம் ஆரம்பிக்கும் நாம், குழந்தை

கருத்து தம் பழைய புராணங்களை இங்கேய்களை அதிமுகப்படுத்துகிறோமா? ராமாயணத்திலும், மஹாபாரதத்திலும், பெரிய புராணக்கதைகளிலும் பஞ்ச நதிரைக் கதைகளிலும் வெளிப்படுத்த பண்பாடுகளா? உணவுடன் கூடத்து இந்த உயரிய கருத்து கதை கதை வடிவமாக மழலைச் செல்லங் கருத்து கட்டிவிட நம்மால் இயலும், நாம் செய்வதில்லை; ஆவனது செய்ய மனம் இல்லை. ஒதுபடி மேலே சென்று கூறினால் குழந்தைகளின் ஆறு வயது வரை இது போன்ற கதைகளும் அதன் மூலம் நீதிபாதைகளாகும்தான் கற்றுத் தர வேண்டும்.

உடவுன் நேரில் வந்தபோதும் அவளரைக் காக்க வைத்துவிட்டு பெற்றோருக்குச் செய்ய வேண்டிய பணிகளைவைச் செய்த புள்ளடிகர் கதைகளைக் கேட்கும் போது, ஒருவனுக்கு ஒத்தி என்ற பாரதப் பண்பாட்டை நீரு பிச்சு வந்த அவதாரமான ராமனைப் பற்றிக் கேட்கும் போது, மூன்றாவது அடிப்பைத்தன் தலைமேல் கைகளைச் சொல்லி கர்வம் அழிந்த மஹாபலியைப் பற்றிக் கேட்கும் போது, “கைம் கமத்து சோர்ந்திருப்போரே என்னிடம் வாருங்கள்” என்று சிறுவனை கைத்த வேகநாதர் பற்றிக் கேட்கும் போது, பலமே வாழ்வு பலவீனமே மாணம் என்று உயர்த்து தின்ற விவேகானந்தரைப் பற்றிக் கேட்கும் போது, “நீ உண்மையிலேயே நல்ல வழிக்கு மாறினால் உன்னைச் சுற்றியுள்ள அனைத்தும் நலமாதாவே மாறும்” என்று கூறிய அரவிந்த அண்ணையைப் பற்றிக் கேட்கும் போது மனது எத்தனை தூரம் அமைதி யாலும், எப்படி உறுதிப்படும் என யோசியுங்கள். இந்த உணர்வுகள் கட்டப்பட்ட பின்னங்கள் வழி நவறுவது இல்லை. பெரிய வர்களின் குற்றச்சாட்டுகளுக்கு ஆளாவதும்



உன்னைச் சுற்றி கருவலையம் உள்ளவர் கள் எத்தனை காலம் ஜாதிக்காயை தள்ளிக் கொடுத்த இடமில் படுக்கப் போகும் போது உன்னைச் சுற்றி நடனிக் கொண்டு தூங்க வேண்டும். பத்து நாட்களில் உன்னைச் சுற்றி புள்ள கருவலையம் இருந்த இடம் தெரியாமல் மறைத்து விடும். ஜாதிக்காய் குருமையைத் தருவதால் உன் சுழற்சிக்கும் சிந்தை, தள்ளாத தூக்கம் வரும்.

— சிபாமன கவாமிநாதர்



60 ஆண்டுகளாக பாரம்பரிய சேவையில்  
பெண்மைக்கு மென்மேலும் அழகு சேர்த்திட...

## நாயுடு ஹால்

மிளிரவைக்கும் அழகிய  
ஆடைகளின் அணிவகுப்பு.....  
பிரத்யேகமான  
பெண்களான  
உங்களுக்காகவே...

பிராஸ், பேண்டஸ்,  
ஸ்பிஸ், பெட்டி கோட்ஸ்,  
சல்வார்ஸ், காக்கிராஸ்,  
லாக்சாஸ், ஸ்டீன்ஸ்,  
ஸட்டர்ஸ், டி.ஷர்ட்ஸ்,  
ஹிப்ஸ்டர்ஸ்,  
ரெடிமேட் பிளவுசஸ்  
மற்றும் இதர  
பொருட்கள் பல....

 Established 1958  
**நாயுடு ஹால்**

(சீ மைன் ஸ்டிக்ரூசில்)

96, பாண்டிப் பஜார், தி. நகர், சென்னை - 600 017.

போன் : 8281882, 8257194, ஃபேக்ஸ் : 8238080.

Visit our website at - [www.naiduhall.com](http://www.naiduhall.com)

\* புரவைக்ககம், போன் : 6426952 \* ஸைலன்ஸ்பூர், போன் : 4985959

\* அண்ணாநகர், போன் : 8283884



இல்லை.

1. "If you want to be respected, be respectable", என்கிறார் அன்னை தாம வாழும் முறையால் சிறியவர்களுக்கு தமரால் மதிப்பு உண்டாகுமாறு நடப்பவர்களே நல்ல முதியோர். கேட்டு வாங்க இயலாத ஒன்று தான் மரியாதையும். தானாகத்தான் வர வேண்டும்.

2. "One must be able to control oneself, before one can hope to govern others", தன்வையே தன்னால் அடக்கிக் கொள்ள முடியாத யாரும் மற்றவர்களை அடிகாரமும் செலுத்த இயலாது.

இளம் வயதில், பெண்ணைத் தந்த காலத்தில், பெற்றோருக்கு அலுமினியத் தட்டில் ரோதிட்ட மகன், முதுமையில் தன் மகனிடமிருந்து அதே தீர்ப்பையே பெறுவான். வீணை விதைத்தால் வீணை அறுக்கத்தான் வேண்டும். முப்பதுகளில் ஒரு வகை வாழ்வு வாழ்ந்துவிட்டு அறுபதில் தீர்க்கை மாற்றிக் கொண்டு புலம்புவதில் பழவினமே.

பொதுவாகக் கூறினால் ஒரு தல்ல மாற்றம் தேவை. தவறாக நடக்கப் பல வழிகள் உண்டு. ஆனால் சரியான வழி ஒன்றுதான் உண்டு. எப்போதும் அமைப்பின்பற்ற வேண்டும். சற்று விட்டுக் கொடுக்கும் மனப்பான்மையும் வேண்டும். வியக்கத் தக்க ஒரு கண்டு பிடிப்பு யாதெனில் தாம் வெளியாட்சிகளிடம் காட்டும் அன்பையும்



மக்கள் பாகம் கேழ்வரகு மாவுடன் கால் பாகம் கூசி மலவு கவத்து, தீர் ஊற்றிக் கரைத்து, அதில் வெங்காயம் பொடிப் பெடியாக நறுக்கியது, பச்சையின்காய், இஞ்சி, கொத்துமல்லி, கருவேப் பிணை, உப்பு போட்டு கொஞ்ச நேரம் ஊறவைத்து பிறகு நோகை வார்த்தால் கஷையவான கேழ்வரகு நோகை நன்றாக இருக்கும். எண்ணெயே குடிக்காது. உடம்புக்கு மிகவும் நலவது. சர்க்கரை வியாதி உள்ளவர்கள் அடிக்கடி சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

- லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்

மரியாதையைக் கூ: விட்டுக்குள் காட்டத் தவறுகிறோம் என்பதுதான். அடுத்த விட்டு மாய் என் அப்பா மாதிரி என்று அன்பு மகமர்க்கிக் கூறும் பெண்கள் என் தன் மாயி யானை அப்படி திணைக்க முயற்சியும் செய்வ தில்லை! அசாதப்போல், அந்த மனாப் பெண் போல் தமக்கு ஒரு மருமகன் வந்திருக்கக் கூடாதோ எவ்வளவு பணிவு நம்மிடம் எத் துணை மீறும்? என்று அங்குளாய்க்கிறோம்.

தாம் மூன்றாம் மனிதர்களிடம் கைய சூதத்தை பெரும்பாலும் காட்டுவதில்லை. காட்டினால் மேலே கூறிய எந்தப் பாராட் டும் தம்மை வந்து அடைத்திருக்காது. அத னால் வெளியில் இன்பமும் காட்டுவது ஒரு பக்கம் இருக்க "Charity starts at home", என்பதைத் திணைவில் கொள்வோம். அவரவா விட்டில் உண்ட முதியோர் ஒழுங்காகக் கவனித்துக் கொண்டப்பட்டால் - முதிய வர்களும் அதற்குத் தகுதியானவர்களாக தட்டி கொண்டால், இவ்வளவு மனததாய் கஷம இருக்காது. முதியோர் இவ்வளவுகவின் எண்ணிக்கை குறையும். அவர்களின் பாது காப்பின்மை எவற உணர்வு மலையும். குழற் றைகளும், திணைஞர்களும் இன்னும் உயர்ந்த குடிமக்களாக உயாவாகன பழமையைப் போற்றுவோம்; புதுமைகளை வரவேற்போம்!

- ரஞ்சனி த்யாகு

**பதிலிக்கு மாவு இலகுவப்பெது.**  
**பதிலி மாவுடன் பூசின அக்கது**  
**அரைக்கிப் போன்ற ஏதாவது ஒரு**  
**கையையும் கொடியாக நறுக்கி**  
**சேர்த்து பதிலி கட கவையாக**  
**இருக்கும்.**  
**- சித்ரா அரங்கநாதன்**

ஒ

ருவர் பெயரில் என்ன இருக்கின்றது என்று நாம மிக எளிதாக எண்ணுகிறோம் ஆனால் நம் முனைய பெயர் அதாவது பெற்றோர், பெரியோரால் நாமகரணம் சூட்டப்படும் பெயரினால் எத்தனையோ அனுபவங்கள் எனக்கு ஏற்பட்டுள்ளன. ஐந்து ஆண்டுகளுக்கு நடுவில் ஒரே ஒரு செல்லப்பெண். எவ்வளவு அழகாக, நலிவமாகப் பெயரிட்டிருக்க வேண்டும் ஆண் மகனாக அல்லவரும். தவல்: பெயர் சூட்டப்பட்டிருக்க செல்லப் பெண் ஆகிய எனக்கு மட்டுமே ஒரே பெண்ணாகப் பிறந்ததால் தான் இந்தக் கஷ்டம்.

அதாவது எங்கா விட்டு வழக்காய்வுகள் என தனக்கு தானாகவே படிக்க அளவாகும். ஆண் மக்கள்தான். பெண் குழந்தைக்கு வழியே இல்லை என்று எல்லோரும் காலிரிக்க (உரிமம்பட்டி யரியாலில் இக்கதை சொன்னால் எப்படியிருக்கும்) என அவனை மனம் நொந்து, குல் தெய்வம்கும்பிடும் போது ஏழு கணவியா

முன் மனம் உருகி.

"எனக்குப் பெண் பிள்ளை வரம் கொடு. உன் பெயர் இருக்கிறதேன்" என்று வேண்டி, அடுத்த ஆண்டே தான் அவதரிக்க, ஏழு கணவியரில் ஒரு பெயரால் பெச்சியமமரன் என நாமம் சூட்டப் பெற்றதேன் கிராமத்து வழக்கப் படி, படிக்காமல் நாகரீகம் அறியாமல் இருந்திருந்தால் இப்படி ஒரு கட்டுரை எழுத வேண்டிய அவசியமே இருந்திருக்காது.

தானோ படித்தது மட்டுமல்லாமல் கன்னதப் பணியாளிய ஆசிரியப் பணியும் செய்து வருகிறேன். உயர் திணைப் பள்ளியில் ஆசிரியையாக இருப்பதென்று ஆண்டுகளுக்கு மேலாக பணியாற்றிய போது நான் பெற்ற அனுபவங்கள் என்ன.



பெயர்  
என்ன  
இருக்க  
வேண்டியம்மா!

கிராமப்புறத்தில். நகர கல்விக்கு வசதியற்று அக்காலத்திலேயே தான் நன்றாகப் படித்ததாலும், ஆரம்ப இருத்ததாலும் வெளியூரில் நிகர சிறந்த பள்ளியில் சேர்த்துப் படிக்க வைத்தவாள் என் பெற்றோர் ஏழாம் வகுப்பு வரை பிரசுனை ஏதுமில்லை. படிப்பில் முதல் மாணவியாகவும், நன்னடத்தை புன்னடிவாகவும் இருந்த நான், என்னுடைய தலவாசிரியர்கனால் பெரிதும் மதிக்கப்பட்டேன்.

அன்று வன விலங்கு வார விழா. என் வகுப்பு சார்பில் நான் பேச வேண்டும். 9-ஆம் வகுப்பில் என திணைக்கின்றேன் சிறு வயதிலேயே கூச்ச மிவறி மேனாடில் பேசவேண்டும். அன்று தலைமை தாங்கியது எனக்குப் பழக்கமில்லாத ஆசிரியை. என் முறை வரும்போது, "இப்போது (என் பெயரைச் சொல்லி பேசுவாள்) என்று ஏதோ உலக



மகா நோக்கைச் சொன்னது போல் அழைக்க கூடி இருந்த அனைவரும் சிரிக்க, பேச்சின் ஆரம்பத்தில நான் சிறிது தடுமாறி, பின் மடைதிறந்த வெள்ளம் போல் பேசியதைப் பார்த்து கேலி பேசியவரே வியப்பில் ஆழ்ந்தார்.

ஆசிரியப் பணிக்கு வந்த பின் கடமை உணர்வோடு, உண்மையாக மாணவர்களுக்குக் கல்வி கற்பித்ததன் பலன், என்னை அதியரமலேயே பொறாமைக்காரர்களை உருவாக்கி விட்டது. அவர்களுக்கு வடிகாலாக எவ் பெயர்தான் கிடைத்தது. என் பெயரின் பின்னே வால்போல் சில அடை மொழிகளைக் கொடுத்து சில மாணவர்களை விட்டு என் பின்னால் கத்த விடுவது, பன்னி கற்றறிக்கையில் கூட எவ் பெயரைக் கிடை.

சொல்ல புண்ணியை! "எனது சாது வக்சிவந்த! மதுபுகழும் பொன்னுதரவே மீதாதி தகத்த!..."



'லேச்ச' அம்மாவா...  
'லேச்ச' அம்மாவா!'



வாக மாற்றி எழுதியதாக நினைவு. எல்லாவற்றுக்கும் சிகரம் வைத்தாற் போல் ஒரு திசுச்சி. எவ் பெயர் ஒரு குறிப்பிட்ட சாதியில்தான் வைப்பார்கள். எனவே நான் அந்த சாதியைத்தான் சார்ந்தவன் என்று வதந்தியைக் கிளப்பி விட்டான் மற்றொரு புண்ணியாவதி. "சாதிகள் இல்லையடி பாப்பா" என்று பாடம் வேறு. ஆண்டவனே! இதை நான் பொருட்படுத்தினால்தானே அவர்களுக்கு ஸெற்றி. இன்று வரை எதைதும் கண்டு கொள்ளாமல் நிமிர்ந்து நின்று விட்டேன்.

வாலிப வயதில் பார்க்க சிறிது தன்றாக இருப்பேன். ஆள் தன்றாக இருக்கிறாய். பெயர்தான் ஒரே பெண்ணுக்குக் கர்நாடகமாக வைத்திருக்கிறார்கள் என அங்கலாய்க்கும் என தோழிகளுக்கு, மெனனச் சிரிப்பு என் பதில். எவ்வோரிடமும்

என் புரணத்தைச் சொல்ல முடியுமா. பொதுவாக திருமண வாழ்வில் நாட்டமில்லாதிருந்த எனக்கு உறவினரின் வற்புறுத்தலால் திருமணம் நிச்சயிக்கப்பட்டு விட்டது.

எனக்கு வாய்த்த துணைவரோ அழகானவர், வல்லவர், நல்லவர், படித்தவர், பண்பாளர், எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக அழகான ஆணத்தமான பெயரைக் கொண்டவர். புதுப் பெண்ணாக இருந்த போது என்விடம், "உன்னை நான் எப்படிக் கூப்பிடுவது?" "என்னைத் த் எப்படிக் கூப்பிடுவாய்?" இரண்டு கேள்விகளுக்கும் பதிலளிக்காமல் விழித்தேன். "A Rose is a rose, whatever the name we call it."...

என்று ஷேக்ஸ்பியரை மேற்கோள் காட்டினால் எந்தப் பெண்தான் மகிழ்ச்சியடையாமல் இருப்பான்.

செல்வமாக இன்று வரை வாடா, போடா என பார்ப்பவர் பொதாமைப்படும்படி பேசியதாலோ என்னவோ, ஒரு நான் தல்ல அதிர்ச்சி, ஏதோ அவசரம், தன் அலுவலகத்திலிருந்து என்



ஐலதோஷ பயம் உள்ளவர்கள் மருதாணி இட்டுக் கொள்ளும் முன்பு ஏதாவது ஒரு தலைவன் தைவத்தை உள்ளங்கையில் கொஞ்சம் தேய்த்துக் கொண்டு பின் மருதாணி இட்டுக் கொண்டால் ஐலதோஷம் அதிகம் ஆகுமோ, ஐரம் வருமோ என்ற கவலை கொள்ள தேவை இல்லை. மருதாணியும் நன்றாக பிடிக்கும்.

- என். விஜயலட்சுமி

பள்ளிக்கு அருகில், எனக்கு வேண்டிய அம்மா ஒருவர் மூலம் தொலைபேசியில் தொடர்பு கொள்ள அந்த அம்மா லாது களில் சரியாக விழாமல் மீண்டும் என்ன வென்று விசாரிக்க, இவர் என் பெயரை கடுப்பாக பல முறை சொல்ல வேண்டியிருந்திருக்கிறது. மனதின் ஆழத்தில் புனைந்த எரிச்சல் வெந்தீர் துற்றும் போல் அன்று வெளி வந்து விட்டது.

"பலர் முன்னிலையில் உரக்கச் சொல்லும் பெயரையா வைத்திருக்கிறாய்."

இன்னும் பல கடு சொற்களை விசாரி. இன்று வரை, எல்லாவும் அன்பாக இருப்பினும், அந்த ஆறாத நாளும், வடு, என் நெஞ்சை விட்டுச் சாகும் வரை ஆறாது.

முக்கியமான ஒன்றை சொல்லியே ஆகவேண்டும். எனக்கு இரண்டே இரண்டு பெண் குழந்தைகள் மட்டுமே. இரண்டும் அம்பாளின் அம்சங்கள் போல அறிவிலும், அறிவிலும், கல்விவிலும், கலையிலும் முதலிடம் அம்பாளின் அறகாசு பெயர்களுடையே. என் பிள்ளைகளுக்குச் சூட்டியுள்ளேன். அவர்களுக்கும் என் பெயரைப் பற்றிய மனக் குறைவை இருக்கலாம். நாளாக எந்த விளக்கமும் கொடுக்கவில்லை. ஒரு வேளை மங்கையா மகளில் இக் கட்டுரை வந்தால் வேண்டுமானால் படிக்கச் செய்யலாம்.

இக்காலத்திலும் சில மரணவாணிகளின் பெயர்கள் மாடசாமி, கடலை மாடன், நொண்டிச்சாமி, சப்பாணி,

தவிட்டுச்சாமி, போதுமணி, போதும் பொண்ணு- இத்யாதி... முதலில் கூறிய பெயர்கள் என்னைப் போல சூல தெய்வங்களின் பெயராக இருக்கலாம்.

கடைசி இரு பெயர்கள் உசிலம் படடிப் பகுதியில் அதிகம் வழங்கப்படுகின்றன. ஒரு நாள் 'போதும் பொண்ணு' என்ற பெண்ணிடம், "எனம்மா உனக்கு இத்தப் பெயர்?" என்று கேட்டேன்.

"இனி பெண் குழந்தை வேண்டாம் என்பதால் இப்படி வைத்திருப்பதாக"ச் சொல்லவும்.

"அப்படியானால் உனக்குப்பின் வேறு குழந்தைகள் கிடைப்பாது?" நிஜமாகவே கேட்டேன். தனக்குப் பின் முத்துலட்சுமி (?) என்ற ஒரு தம்பியும் இருப்பதாகவும் கூறினாள். (தங்கையும் போது மணியே) படிப்பிலும் அறிவிலும் கெட்டிக்காரி. முத்துலட்சுமியோ மேலும் அழகியாக இருந்தால் இந்தக் குழந்தைகள் என்ன பாயம் செய்தன? அந்தப் பெயர் வைத்த தாலுதான் நம்பி பிறந்தான் என்ற கதை வேறு.

பெத்தொகையிடமும், விவரமான மாணவர்களிடமும் தற்போதுள்ள பெயர் மாற்றிப் பதிவு செய்யும் முறையைக் கூறி வற்புறுத்தி வருகிறேன். ஏனெனில் நாளை போதும் பொண்ணு உயர் அதிகாரியாக வரும்போது தன் கீழ் பணிபுரியும் கடைநிலை ஊழியரால் கூட பரிசீலிக்கப்படலாம்.

— பேச்சியம்பாள்

நமக்க  
சுய-  
சலசல  
கலைவ



செ

ன்ற மாதம் பம்பாய் தமிழ் சங்கத்தில் நடத்த கல்வி துறராண்டு விழாவிற்குச் சென்றிருந்த என் சித்தப்பா, வாங்கி வந்திருந்த கல்வியின் 'தியாக பூமி' புத்தகத்தை, "படித்ததில்லையென்றால் படித்து விட்டுத் தூ" என்று என்னிடம் கொடுத்தார். இரண்டு குழந்தைகளுக்கு பின் பாங்க வேலையை ராஜினாமா செய்து விட்டு விட்டு வேலைகளில், புத்தகம் (தாவல்) படிக்கும் பழக்கம் தின்று விட்டது.

கல்வி அவர்களுடையது, 400 பக்கங்கள், எப்படிப் படிக்கப் போகிறோம் என்று பயத்து, ஒரு மாத அவகாசம் கெட்டு வாங்கி வந்து எப்படியாவது படித்து முடிக்க வேண்டும் என்று முடிவு செய்தேன். தினமும் இரவு அரை மணியாவது படித்து பத்தே தாவின: முடித்தேன். ஆங்காங்கு படிக்கும் போது என்னார் திறை மறைந்தது.

அந்தக் காலத்தில் பெண்களை எப்படியெல்லாம் - பெண் களை பெண்களுக்கு எதிரியாக, அவர்கள் முன் முக்கால்வாசி ஆண்கள் வாலில்லா பூச்சியாக இருந்து ஆட்டிவதைத்திருக் கிறார்கள் என்று பார்க்கும் பொழுது குமுறிக் குமுறி அழ வேண்டும் போல் இருந்தது.

எந்த வேலை செய்தாலும் சாவித்திரியே மனத்தில் இருந்து வேதனை செய்தாள். அந்த தினைவு மறையும் முன்பே இந்த மாத மயங்கைப் மகா இதுழை: கல்வியின் மகன திருமதி ஆனந்தி 'இராக பூமி' உறநிய எவ மனத்தில் ஒலித்துக் கொண் டிருப்பதை அப்படியே சொல்லிவிடுக்கிறார்.

தாம் இப்பொழுது முழுவதும் 'பெண் விடுதலை', 'சம உரிமை' என்பதை அந்தக் காலத்திலேயே அந்த நாட்களுக்கு மேற்பு வெகு கதிரிவாக பெண்கள் முன்னேற வேண்டும், அடிமை படுத்தப்படக் கூடாது என்ற ஆதங்கத்துடன் தன் எழுத்து மூலம் தட்டி எழுப்பியிருக்கிறார். அவர் மகன் சொல்லியிருப்பது போல் பல பெண்கள் சிந்திக்கத் தொடங்கி விரும்பார்கள் அந்தக் காலத்தில் என்பது நிச்சயம்.

பிறகு 'வெற்றிய் பானதயின்' என்ற இந்த இதழின் பல பேருடைய கதைகள் - "கதைதான்" - மனதைப் போட்டுப் பிணைத்தது. அனுராதா ரமணன், வி-ஆர்.ஜி. ராஜி, போல் நோரின் அனுபவங்களைப் படித்து மிகவும் வேதனையுற்றேன்.

நம் பெருமபாளோர்க்கு கடவுள் மிஞ்சக் கருணையோடு நல்ல வாழ்க்கையை சில சில நூறகள் உண்டு, இவ்வை யெயில் திடட்டி விடுவ் அவிதிதிருக்கிறார் அந்த நாம் பெரும் ஈழநியை வீண் சண்டை, சச்சரவு கோபம், பொறாமை என்று 40 வாழ்க்கையையும் கொடுத்துக் கொண்டு பிறருக்கும் துன்பம் அளிக்கும்படி நடந்து கொள்கிறோம்.

இவர்கள் பலருடைய அனுபவங்களை படித்து நம் அனை வரும் நமையப் பற்றிய கல அலசல், சிந்தனைகள் செய்து மனதைத் திருத்திக் கொண்டு எவ்விளாரிடமும் அன்பும் நம் மால் முடித்த உதவியை பிறர்க்கு செய்தும் வாழ முயற்சிக்க வேண்டும்.

— சாத்தா ஸ்ரீதரன்

**நீதய்யுல்லிதயாமதித்த - க. கீ. சி. இராமநாதன்**



# அபிராமி

8 - 34, செங்கதாதுன் தெரு, தி. நகர், சென்னை-17.  
 போன் : 4347808 மாம்பலம் கனில்திணையம் அருகில்  
 H.O. Ph: 4340988, 4333454

**அபிராமி 'ஜீம்' உத்திரவாதமுள்ளது**

அபிராமி சிதம்பரம் நகைகள் என்பதாக வீடுகளிலோ, மற்ற இடங்களிலோ விற்பனை செய்த பொருட்களை வாங்கி ஏமாற்றும்படித்தால் அதற்கு நாங்கள் பொறுப்பில்லை. எங்களுக்கு ஏதெண்டுகளோ, விற்பனையாளர்களோ திடையாது.



மெடிமிக்ஸ்  
**ஸ்கின் கோர்**  
கேப்சூல்

12 பூமிக்கடன் + எம்மக்குமிடம்

இனிய சமுத்ததை காப்பாற்ற  
இயற்கை அன்னையின் ஈழமொ பரமமரிப்ப

[illegible][illegible]

1992, 1993, 1994, 1995, 1996, 1997, 1998, 1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026, 2027, 2028, 2029, 2030, 2031, 2032, 2033, 2034, 2035, 2036, 2037, 2038, 2039, 2040, 2041, 2042, 2043, 2044, 2045, 2046, 2047, 2048, 2049, 2050, 2051, 2052, 2053, 2054, 2055, 2056, 2057, 2058, 2059, 2060, 2061, 2062, 2063, 2064, 2065, 2066, 2067, 2068, 2069, 2070, 2071, 2072, 2073, 2074, 2075, 2076, 2077, 2078, 2079, 2080, 2081, 2082, 2083, 2084, 2085, 2086, 2087, 2088, 2089, 2090, 2091, 2092, 2093, 2094, 2095, 2096, 2097, 2098, 2099, 2100, 2101, 2102, 2103, 2104, 2105, 2106, 2107, 2108, 2109, 2110, 2111, 2112, 2113, 2114, 2115, 2116, 2117, 2118, 2119, 2120, 2121, 2122, 2123, 2124, 2125, 2126, 2127, 2128, 2129, 2130, 2131, 2132, 2133, 2134, 2135, 2136, 2137, 2138, 2139, 2140, 2141, 2142, 2143, 2144, 2145, 2146, 2147, 2148, 2149, 2150, 2151, 2152, 2153, 2154, 2155, 2156, 2157, 2158, 2159, 2160, 2161, 2162, 2163, 2164, 2165, 2166, 2167, 2168, 2169, 2170, 2171, 2172, 2173, 2174, 2175, 2176, 2177, 2178, 2179, 2180, 2181, 2182, 2183, 2184, 2185, 2186, 2187, 2188, 2189, 2190, 2191, 2192, 2193, 2194, 2195, 2196, 2197, 2198, 2199, 2200, 2201, 2202, 2203, 2204, 2205, 2206, 2207, 2208, 2209, 2210, 2211, 2212, 2213, 2214, 2215, 2216, 2217, 2218, 2219, 2220, 2221, 2222, 2223, 2224, 2225, 2226, 2227, 2228, 2229, 2230, 2231, 2232, 2233, 2234, 2235, 2236, 2237, 2238, 2239, 2240, 2241, 2242, 2243, 2244, 2245, 2246, 2247, 2248, 2249, 2250, 2251, 2252, 2253, 2254, 2255, 2256, 2257, 2258, 2259, 2260, 2261, 2262, 2263, 2264, 2265, 2266, 2267, 2268, 2269, 2270, 2271, 2272, 2273, 2274, 2275, 2276, 2277, 2278, 2279, 2280, 2281, 2282, 2283, 2284, 2285, 2286, 2287, 2288, 2289, 2290, 2291, 2292, 2293, 2294, 2295, 2296, 2297, 2298, 2299, 2300, 2301, 2302, 2303, 2304, 2305, 2306, 2307, 2308, 2309, 2310, 2311, 2312, 2313, 2314, 2315, 2316, 2317, 2318, 2319, 2320, 2321, 2322, 2323, 2324, 2325, 2326, 2327, 2328, 2329, 2330, 2331, 2332, 2333, 2334, 2335, 2336, 2337, 2338, 2339, 2340, 2341, 2342, 2343, 2344, 2345, 2346, 2347, 2348, 2349, 2350, 2351, 2352, 2353, 2354, 2355, 2356, 2357, 2358, 2359, 2360, 2361, 2362, 2363, 2364, 2365, 2366, 2367, 2368, 2369, 2370, 2371, 2372, 2373, 2374, 2375, 2376, 2377, 2378, 2379, 2380, 2381, 2382, 2383, 2384, 2385, 2386, 2387, 2388, 2389, 2390, 2391, 2392, 2393, 2394, 2395, 2396, 2397, 2398, 2399, 2400, 2401, 2402, 2403, 2404, 2405, 2406, 2407, 2408, 2409, 2410, 2411, 2412, 2413, 2414, 2415, 2416, 2417, 2418, 2419, 2420, 2421, 2422, 2423, 2424, 2425, 2426, 2427, 2428, 2429, 2430, 2431, 2432, 2433, 2434, 2435, 2436, 2437, 2438, 2439, 2440, 2441, 2442, 2443, 2444, 2445, 2446, 2447, 2448, 2449, 2450, 2451, 2452, 2453, 2454, 2455, 2456, 2457, 2458, 2459, 2460, 2461, 2462, 2463, 2464, 2465, 2466, 2467, 2468, 2469, 2470, 2471, 2472, 2473, 2474, 2475, 2476, 2477, 2478, 2479, 2480, 2481, 2482, 2483, 2484, 2485, 2486, 2487, 2488, 2489, 2490, 2491, 2492, 2493, 2494, 2495, 2496, 2497, 2498, 2499, 2500, 2501, 2502, 2503, 2504, 2505, 2506, 2507, 2508, 2509, 2510, 2511, 2512, 2513, 2514, 2515, 2516, 2517, 2518, 2519, 2520, 2521, 2522, 2523, 2524, 2525, 2526, 2527, 2528, 2529, 2530, 2531, 2532, 2533, 2534, 2535, 2536, 2537, 2538, 2539, 2540, 2541, 2542, 2543, 2544, 2545, 2546, 2547, 2548, 2549, 2550, 2551, 2552, 2553, 2554, 2555, 2556, 2557, 2558, 2559, 2560, 2561, 2562, 2563, 2564, 2565, 2566, 2567, 2568, 2569, 2570, 2571, 2572, 2573, 2574, 2575, 2576, 2577, 2578, 2579, 2580, 2581, 2582, 2583, 2584, 2585, 2586, 2587, 2588, 2589, 2590, 2591, 2592, 2593, 2594, 2595, 2596, 2597, 2598, 2599, 2600, 2601, 2602, 2603, 2604, 2605, 2606, 2607, 2608, 2609, 2610, 2611, 2612, 2613, 2614, 2615, 2616, 2617, 2618, 2619, 2620, 2621, 2622, 2623, 2624, 2625, 2626, 2627, 2628, 2629, 2630, 2631, 2632, 2633, 2634, 2635, 2636, 2637, 2638, 2639, 2640, 2641, 2642, 2643, 2644, 2645, 2646, 2647, 2648, 2649, 2650, 2651, 2652, 2653, 2654, 2655, 2656, 2657, 2658, 2659, 2660, 2661, 2662, 2663, 2664, 2665, 2666, 2667, 2668, 2669, 2670, 2671, 2672, 2673,





**Don't miss  
this Diwali  
Special Issue!**

**DIWALI**  
*Mumbai, Kolkata  
and Chennai!*

**HORROR STORY** Contest Results

**NOVEMBER  
'99**

**Rs. 6/-**

The monthly magazine for children

**GOKULAM**

47, Jawaharlal Nehru Road, Ekkaduthangal, Chennai - 97



நிமிடம் 'ஹை'யில் வைத்து, மீண்டும் இரண்டு  
கைகளால் கிளறிவிட்டு மீண்டும் ஒரு நிமிடம்  
'ஹை'யில் வைக்கவும். வறுத்த முத்திரை, கடலை  
செடி.

குப்பையில் முக்கி சாப்பிட, வெற்றிடின் நிரி  
யானியில் போட கொடுத்த ப்ரெட் துண்டுகள்  
யின் மிகுந்த கவை சேர்க்கும். ஆனால் அவை  
குடிக்கும என்னென்ன?

ப்ரெட்வை கத்தியால், சதுரங்களாக, நீள்  
சதுரங்களாக வெட்டி, கண்ணாடித் தட்டில்  
பரப்பவும். ஒரு நிமிடம் 'ஹை'யில் வைத்து  
இருப்பிப் போட்டு மீண்டும் ஒரு நிமிடம்  
வைக்க மொறுமொறுக்கும் ப்ரெட் துண்டுகள்  
என்னெனயின்றித் தயார். வாய்க்கிய ப்ரெட்டில்  
சில எண்ணெய்கள் பரப்பி இரண்டு பக்கமும் ஒவ்  
வொரு நிமிடம் 'ஹை'யில் வைக்க கவையாள்  
புதிய ரஸ்க் தயார். பிஸ்கட் போலவே வெறு  
மனே சாப்பிடலாம்.

ஒரு அப்பளத்தில் 1/4 மெல்லுள் வறுகிய வெய்  
(அ) எண்ணெய் விட்டு இன்னொரு அப்பளத்  
தால் தேய்த்து இரண்டையும் ஒன்றுக்குப் பக்கத்  
தில் ஒன்று என்று வைத்து ஒரு நிமிடம் 'ஹை'  
யில் வைக்க கொடுத்த அப்பளத்திற்கு நிகரான  
கட்ட அப்பளம் தயார். சிறிய அப்பளங்கள்  
என்றால் கண்ணாடித் தட்டில் 4 (அ) 5 வட்ட  
மாக வைக்கலாம். அப்பளம் மட்டும் இருப்பிப்  
போடத் தேவையில்லை.

கறிவேப்பிலை பொடி, செய்ய கறிவேப்  
பிலையைக் கழுவி, வடிய வைத்து, நீர் வடிந்த  
பின் கண்ணாடித் தட்டில் பரத்தி ஒரு நிமிடம்  
'ஹை'யில் வைத்து, மீண்டும் கைகளால்  
வெளக்க கொறி, மேலும் ஒரு நிமிடம் 'ஹை'யில்  
வைக்க, தொறுக்கினால் பொடியும் அளவிற்கு  
கறிவேப்பிலை சாப்த்து விரும். பின் வறுக்கம்  
போல் என்னெனயின் வறுத்த உபாருப்பு. பின்  
காள், புளி, உப்பு சேர்த்துப் பொடிக்கலாம்.

சாதம் வடிப்பதானால், அரிசி 20 நிமிடங்  
கள் ஹை வேண்டும் 3 கப் அரிசிக்கு 20 நிமிடங்  
கள் 'மீடியம் ஹை' தேவைப்படும். குறைந்தது  
15 நிமிடங்களுக்குப் பிறகுதான் மூடிவைத் திறக்க  
வேண்டும். அப்போதுதான் பதமாக இருக்கும்.  
ரசம், சரம்பார, காய் வேக வைக்க என்று  
1 மவற்றிற்கும் அடுத்த பாத்நிரங்களை அதற்  
குரிய மூடியுடன் வைக்கவும். ஆனால் சிறிது  
திறந்து இருக்க வேண்டும். 'எட்டட்'டாக மூடி  
இருக்கக் கூடாது.

மேலும் சிறிய முழு உருளைக்கிழங்கு, சேப்  
பங்நிழங்கு முதலியவற்றைக் கழுவி எவரின்  
வர் கீபோர்க்கினால் ஓரிகு துளைகள் இட்டு  
(ஒவ்வொரு சிறுநிழங்கு) ஒரு கரண்டி நீட்டல்  
வேக வைக்க வேண்டும். பாத்நிரங்களை  
அவனிலிருந்து எடுக்க, பருத்தி க்ளென்ஸ்  
(கையுறை) உபயோகிக்கலாம்.

— கே. மாதங்கி

# முழுமையான பாதுகாப்பு



பவர்ஃபின் நிதி நிறுவனத்தின் நீங்கள் முதலீடு செய்யும்போது, அரசு நிதி நிறுவனத்தின் 100% உறுதியான பாதுகாப்பை நீங்கள் பெறுகிறீர்கள். அதுமட்டுமன்றி, வளர்ச்சியிக்க துறைகளில் ஒன்றான மின்துறையில் நீங்கள் முதலீடு செய்வதால் பெரும் பயனையே எப்போதும் பெறுவீர்கள் என்பது உறுதி.

**13.14%**

மூன்று ஆண்டுகள் மற்றும் அதற்கு உடுதான காலத்திற்கு மாதந்திர வட்டி 13% பணிபெற்று மாதங்கள் மற்றும் ஒரு நாளுக்கு 12.12% இருபத்தைந்துக்கு மாதங்களுக்கு 12.53% காலாண்டு வட்டி.

**18.18%**

அறுபது மாதங்களுக்கு மாதந்திர வட்டிவட்டி ஆண்டுக்கு 13%

■ முறைசெய்த வட்டி வழங்கும் திட்டத்திற்கான (RIPS) குறைந்தபட்ச வைப்பீட்டுத் தொகை ரூ. 10,000/- மற்றும் ரூ. 10,000/-ன் மடங்குகளில். ■ திறன் வட்டி வழங்கும் திட்டத்திற்கான (CIPS-1) குறைந்தபட்ச வைப்பீட்டுத் தொகை ரூ. 5,000/- மற்றும் ரூ. 1/- ன் மடங்குகளில். ■ வட்டி மாதந்திர அடிப்படையில் கூட்டப்படும். ■ வட்டிக்கான காசோலைகள் இந்தியாவில் உள்ள குறிப்பிட்ட அரசு வங்கித் திணைகளில் சமத்தொகையில் மாற்றத்தக்க விதத்தில் வழங்கப்படும். ■ வைப்பீட்டின் மீது தரக் கூலி வழங்கப்பட மாட்டாது. ■ இந்த நிறுவனம் வங்கியானி அரசு நிதி நிறுவனமாக ரிசர்வ் வங்கியில் பதிவு செய்யப்பட்டுள்ளது. இதன் பதிவு எண் : ■ 00389 ஆகும். ■ முழுமையான பாதுகாப்பிற்கு CRISIL வழங்கியுள்ள FA+ மதிப்பீடு.



**துயிற்சாடு மின்விசை நிதி மற்றும் அடிப்படை வசதி மேம்பாட்டு நிறுவனம் (பவர்ஃபின்)**

(துயிற்சாடு அரசு நிறுவனம்)

பதிவு அலுவலகம் : எண் 84, டி.கே. சாலை, ஆழ்வார்பேட்டை சென்னை - 600 076

தொலைபேசி : 49975892, 49975642, ஃபேக்ஸ் : 044-4982694

மின் அஞ்சல் : powerfin@md3.vsnl.net.in

20-9-99 தேதிடில் 'வணிக வங்கி' இடம் பெற்றிருக்கிறது. முறைசெய்த தொகை இந்த வங்கியில் பெறப்பட்டுள்ளது.

1999 - தீயன்டாவம் ஒழிப்பு, பது குவீன்சுக்கம் மற்றும் எலாக் ஒற்றாமை ஆண்டு.

**ந**ம் ஒவ்வொருவரின் அன்றாட வாழ்க்கையும் சமையலறை வி விருத்துதான் துவங்குகிறது என் னால் ஆச்சரியப்பட வேண்டாம். தானையில் காப்பி - தேயீர் தயாரிக்கும்போது ஆரம் பிக்கும் சமையலறை சப்தங்கள் இரவு படுக்கப் போகிறவரை ஒலிவதில்லை.

பொழுது விடிந்ததுமே 'இன்று என்ன சமைக்கலாம்?' என்று யோசிப்பதிலிருந்து தான் இயலத்தரதிகளின் பிரச்சனைகள் ஆரம்பமாகின்றன. அதுவும் அவர்கள் வேலைக்குப் போகிறவர்களானால் மறு நாளை மெலையை முதல் தானே திட்ட மிட்டு, கறிகாய்களை தறுக்கி வைத்துக் கொண்டு ஆயத்தமாக வேண்டும்.

"இன்னிக்கு என்ன சமையல?" என்று வீட்டில் இருக்கிறவர்கள் யாரையாவது கேட்டுப் பாருங்கள். பதில் வேலில் வராது.

"எப்பப்பாரு சமையலும் சாப்பாடும் தானா?" என்று இனவட்டங்கள் அலுக்க துக் கொள்ளுமே தவிர சாப்பிடும் போது அதில் சுவாரஸ்யம் காட்டுகிறவர்களுள் அவர்களாகத்தான் இருக்கும்.

"இன்னிக்கு சோளா-பட்டுரா டிபனர். கொள்ளுட்டியே அம்மா" என்று தன் தானை அன்புடன் கட்டிக் கொள் ளும் மகளில் மகிழ்ச்சி, ஒவ் வொரு தாய்க்கும் இன்றியமை யாதது. உறவுகளை வலுப்படுத்தும் சக்தி சாப்பாட்டுக்கு நிச செயல் உண்டு என்றுதான் நினைக்கத் தோன்றுகிறது.

யோசித்துப் பார்த்தீர்களா

னால் இந்த இனிய உறவு முறைகள் நாம் குழந்தை கர்ப்பத்தில் இருக்கும் போதே ஏற் படுத்திக் கொள்ள முயலுகிறோம் என்பது புரியும்.

வீட்டில் கர்ப்பிணிப் பெண்கள் இருத் தால் அவர்களுக்குப் பிடித்த உணவைத் தயா ரித்துக் கொடுக்க வீட்டிலுள்ள மாதர்கள் முயலுவார்கள். சத்துள்ள உணவை குறைந்த வர்கள் உண்டால் பிறக்கப் போகிற குழந்தை புகுடிவாக, ஆரோகியமானதாக இருக்கும் என்று நினைப்பார்கள்.

தம் வீட்டுக்கு வீடுதென்கர்கள் வந்தால் 'என்ன சாப்பிடுகிறீர்கள்' என்று கேட்டு சப சரிப்பது மரபில் வந்த பழக்கம். சாப் பாட்டை ஒரு தல் எண்ணத்



**சூடு நான்**

**சாப்பிட**

**வாங்குனோம்!**

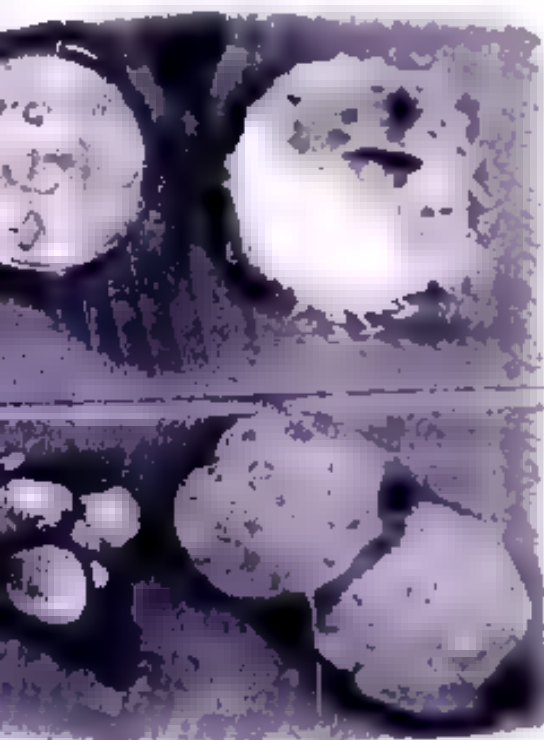
தரதுவன் என்று அழைக்கலாம்!

அன்றாடம் உணவு தயாரிக்கும்புள் பெணு ளைத் திட்டமிடுவது என்பது குடும்பத் தலை விக்கு அத்தனை கவனமான விஷயமல்ல. அதிலும் வீட்டில் வயதான பெரியவர்கள் இருந்தால் கவனத்துடன் செயல்படுவது அத்தியாவசியமாகிறது. சில வயசானவர்கள் வேல்களையும், பூண்டு முன் எங்கி போன்றவற்றை ஒதுக்குகிறவர்களாக இருப் பார்கள். சிலர் சனிக் கிழமை, செவ்வாய்



போன்ற விரத நாட்களில் மட்டும் இவற்றைச் சேர்க்க மாட்டார்கள்.

இதய நோய், அவரிடமிடிக், சர்க்கரை நோய், இரத்த அழுத்தம் போன்ற நோய்கள் உள்ளவர்கள் வீட்டில் இருந்தால் கிழங்கு வகைகள், குடைமீன்காய், வெள்ளரிக்காய் என்று அநேக கறிகாய்களைத் தன்ன வேண்டி வத்துவிடும். இரத்தத்தில் கொழுப்புச் சத்து உள்ளவர்கள் தேங்காய், எண்ணெய் நெய்யில் பொரித்த, வறுத்த உணவு வகைகளைத் தவிர்க்க வேண்டி வரும். வீட்டில் இருக்கிறவர்களுக்கு ஏதாவது வயிற்



றுக் கொளரறு வந்தால், 'என்ன சாப்பிட்டார்கள்' என்று நான் டாக்டர்கள் கேட்கும் முறை கேள்வியாக இருக்கும். இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்களுக்கு சாப்பாட்டில் உப்பு மிதமாக இருக்க வேண்டும். சில சமயம் உப்பை கூடாது என்றும் ஒதுக்க வேண்டிய நோய்களில் இது முடிவதும் உண்டு.

என்பே மெறு தயாரிப்பில் குடும்பத் தலைவர்க்கு எத்தனை பெரிய பொறுப்பு உள்ளது பாருங்கள்.

அடுத்து மற்ற வீட்டிலுள்ளவர்களுக்கு

வீட்டமின்கள், புரோட்டின் சார்போன்றது ரேட் என்று எல்லாம் சேர்ந்த சத்துள்ளவை யும் வீட்டமிட்டுத் தர வேண்டியும் இருக்கிறது.

என்னதான் சாப்பாடு பிரதானம்வமான தகல் என்று நாம் நினைத்தாலும் அது நம் வாழ்க்கையின் அத்தனை நடவடிக்கை ணீதும் முக்கியத்துவம் வகிக்கிறது. நம் நாட்டில் உணவு வகைகளுக்குப் பஞ்சமே இல்லை ஒவ்வொரு பண்டிகையும் அதற் லாகத் தயாரிக்கப்படும். உணவு விதங்களா லேயே முக்கியத்துவம் வாய்ந்ததாக ஆகி விடு கிறது.

விதரவக சதுரத்திக்கு அப்பமும் கொழுக்கட்டையும், கிருஷ்ண நெய்ந் திக்கு கிரட்டுப்பால், அவல, சீடை முறுக்கு வகைகள், நவராத்திரிக்கு கண்டல் இனிப்பு வகைகள் தீபாவளிக்கு எம்சூபாடு, பாதுஷா, ஹிலேயி, மிக்சர், முறுக்கு என்று வகை வகையான பட்ச ணங்கள், பொங்கலின் போது சர்க்கரைப் பொங்கல், வெண் பொங்கல், வடை இத் தாறுகள் - போசித்துப் பாருங்கள்.

தேய்வத்தின் பெயரைச் சொல்லிக் கொண்டு இவை அத்தனையையும் நாம் தானே சாப்பிடுகிறோம். இதில் வட இத்தியாவில் பண்டிகைகளுக்கு பால் கோவாவில் தயாராகும் இனிப்புகள் மிகவும் சுவாசியமானதாகக் கருதப்படு கிறது. 'பொங்கல்' எனும் சங்கராந்தியில் போது என பண்டங்கள் விசேஷம். வங்கா ளத்தில் ரஸமலாய், சத்தேஷ், ரசகுல்லா போன்ற இனிப்பு வகைகள் அதிகம்.

ராஜஸ்தானில் கேலர், மாக்குலா, பாவாக் கச்சோரி என்று எமதாவில் தயா ராகும் இனிப்புகளின் ராஜ்யம்' எந்தவித பூனையும், கொண்டாட்டத்தையும் கவை யான உணவு வகைகளைத் தயாரித்து உண்ப தால் அதிக மகிழ்ச்சியும் கலாரஸ்யமும் கூடு தலாக நாம் நினைக்கிறோம்.

வெனிசுரில் இருக்கும் யாராவது நம் வீட்டுக்கு வருகை தந்தால், "ஒரு நான் சாப் பிட வாங்கிவோம்" என்றுதான் சொல்லத் தோன்றுகிறது.

திருமணங்களில் பரிமாறப்படும் சாப் பாட்டின் தரத்தை வைத்து அந்த நடத்து நெவர்களின் சமூக அந்தஸ்து மற்றும் சமூ லங்காரரின் கைமனைத்தை எடை போட்டு



ஜாய்கிரீ, குலோப் ஜாநன், பாதுஷா போன்றவை செய்துடன் இரங்கும் சர்க்கரை பாலை வேசாக கடவைத்து, கீழே இறக்கிப் பின், அதில் பெய்ஸ் மீட்டாய் (அ) பிரிட்டா மீயா பிண்ட் (குட்டி பிண்ட்) வட்டமாக இருப்பதைப் போட்டு வேசாகக் கிளறி குட்டி, குட்டி கப்ளீஸ் போட்டு ஆறிய பின் தட்டி னால் விதி, விதமான ஹேப்பனீஸ் வரும். இந்த சர்க்கரை மீட்டாயை குழந்தைகள் ஆர்வமாக சாப்பிடுவார்கள்.

- என். விஜயகுமார்

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100 101 102 103 104 105 106 107 108 109 110 111 112 113 114 115 116 117 118 119 120 121 122 123 124 125 126 127 128 129 130 131 132 133 134 135 136 137 138 139 140 141 142 143 144 145 146 147 148 149 150 151 152 153 154 155 156 157 158 159 160 161 162 163 164 165 166 167 168 169 170 171 172 173 174 175 176 177 178 179 180 181 182 183 184 185 186 187 188 189 190 191 192 193 194 195 196 197 198 199 200 201 202 203 204 205 206 207 208 209 210 211 212 213 214 215 216 217 218 219 220 221 222 223 224 225 226 227 228 229 230 231 232 233 234 235 236 237 238 239 240 241 242 243 244 245 246 247 248 249 250 251 252 253 254 255 256 257 258 259 260 261 262 263 264 265 266 267 268 269 270 271 272 273 274 275 276 277 278 279 280 281 282 283 284 285 286 287 288 289 290 291 292 293 294 295 296 297 298 299 300 301 302 303 304 305 306 307 308 309 310 311 312 313 314 315 316 317 318 319 320 321 322 323 324 325 326 327 328 329 330 331 332 333 334 335 336 337 338 339 340 341 342 343 344 345 346 347 348 349 350 351 352 353 354 355 356 357 358 359 360 361 362 363 364 365 366 367 368 369 370 371 372 373 374 375 376 377 378 379 380 381 382 383 384 385 386 387 388 389 390 391 392 393 394 395 396 397 398 399 400 401 402 403 404 405 406 407 408 409 410 411 412 413 414 415 416 417 418 419 420 421 422 423 424 425 426 427 428 429 430 431 432 433 434 435 436 437 438 439 440 441 442 443 444 445 446 447 448 449 450 451 452 453 454 455 456 457 458 459 460 461 462 463 464 465 466 467 468 469 470 471 472 473 474 475 476 477 478 479 480 481 482 483 484 485 486 487 488 489 490 491 492 493 494 495 496 497 498 499 500 501 502 503 504 505 506 507 508 509 510 511 512 513 514 515 516 517 518 519 520 521 522 523 524 525 526 527 528 529 530 531 532 533 534 535 536 537 538 539 540 541 542 543 544 545 546 547 548 549 550 551 552 553 554 555 556 557 558 559 560 561 562 563 564 565 566 567 568 569 570 571 572 573 574 575 576 577 578 579 580 581 582 583 584 585 586 587 588 589 590 591 592 593 594 595 596 597 598 599 600 601 602 603 604 605 606 607 608 609 610 611 612 613 614 615 616 617 618 619 620 621 622 623 624 625 626 627 628 629 630 631 632 633 634 635 636 637 638 639 640 641 642 643 644 645 646 647 648 649 650 651 652 653 654 655 656 657 658 659 660 661 662 663 664 665 666 667 668 669 670 671 672 673 674 675 676 677 678 679 680 681 682 683 684 685 686 687 688 689 690 691 692 693 694 695 696 697 698 699 700 701 702 703 704 705 706 707 708 709 710 711 712 713 714 715 716 717 718 719 720 721 722 723 724 725 726 727 728 729 730 731 732 733 734 735 736 737 738 739 740 741 742 743 744 745 746 747 748 749 750 751 752 753 754 755 756 757 758 759 760 761 762 763 764 765 766 767 768 769 770 771 772 773 774 775 776 777 778 779 780 781 782 783 784 785 786 787 788 789 790 791 792 793 794 795 796 797 798 799 800 801 802 803 804 805 806 807 808 809 810 811 812 813 814 815 816 817 818 819 820 821 822 823 824 825 826 827 828 829 830 831 832 833 834 835 836 837 838 839 840 841 842 843 844 845 846 847 848 849 850 851 852 853 854 855 856 857 858 859 860 861 862 863 864 865 866 867 868 869 870 871 872 873 874 875 876 877 878 879 880 881 882 883 884 885 886 887 888 889 890 891 892 893 894 895 896 897 898 899 900 901 902 903 904 905 906 907 908 909 910 911 912 913 914 915 916 917 918 919 920 921 922 923 924 925 926 927 928 929 930 931 932 933 934 935 936 937 938 939 940 941 942 943 944 945 946 947 948 949 950 951 952 953 954 955 956 957 958 959 960 961 962 963 964 965 966 967 968 969 970 971 972 973 974 975 976 977 978 979 980 981 982 983 984 985 986 987 988 989 990 991 992 993 994 995 996 997 998 999 1000 1001 1002 1003 1004 1005 1006 1007 1008 1009 1010 1011 1012 1013 1014 1015 1016 1017 1018 1019 1020 1021 1022 1023 1024 1025 1026 1027 1028 1029 1030 1031 1032 1033 1034 1035 1036 1037 1038 1039 104

விடலாம். கவிதாவுள்ளதில் சாப்பட்டு நன்றாக இருக்கலாம். அதுதான் பிரதேசமாய் தம் மனதில் நினைக்க கூடிய விஷயம். எங்களுக்கு வேறு எதுவும் வேண்டாம்' என்று சொல்லும் சம்பந்திகளும் இருக்கிறார்கள்.

கலியாணத்தில் பரிமாறப்படும் காப்பாடு  
றுட்டங்களான சுவத்து சம்பத்தின எத்த  
ணர்ச்சாரர்கள் என்பதைச் சொல்லியிட  
லாம்.

அலியல், பிறதமன், ஒலன் போன்றவை இருந்தால் அவர்கள் கோளாயைச் சேர்த்தவர்கள் என்று அர்த்தம்.

கணினியங்கள், நூல்கள் வித்த துறைகளாக, கோயிலுரை, பப்புக் கூரா என்று "உலகுக்கும்" உணவு வளங்களில் ஆதார மானவ் கமழும் சுந்தாடகம் என்றால் பிசிபேபேபாத், வாங்கி பாத், போஸிகே என்று மேஜை மாறுபடும். இப்போதெல்லாம் வட இந்திய உணவு வகை களான கூர்மா, சோனா, பூரி, தாய் போன்றவைகளும் திருமணங்களில் பரிமாறப்படும் அடிப்படைகள்.

இப்போது பத்திரிகைகள் எல்லாமே 'சுமையல் பக்கத்தை' வெளியிடுகின்றன. தொலைக்காட்சியில் புதுப் புது உணவு வகைகளைத் தயாரிப்பது எப்படி என்பதை நேரடியாகவே காட்டி விளக்குகிறார்கள்.

சாப்பாட்டு விஷயத்தில் கடவுளையும்  
நாம் வீட்டு எயப்பதில்லை. மனோபீஷ்டம்  
நிறைவேறினால் பொங்கல் போடுவதாக  
வேண்டிக் கொள்கிறோம். இல்லையெல்  
லும் நிறைய பால் பாயசத்தை துவேதனம்  
செய்வதாக நேர்ந்து கொள்கிறோம். வடை  
மாஸலையையும் இதில் சேர்த்துக் கொண்  
லாம். எப்படிப்பட்ட வீரத்தை வீட்டில்

தயாரித்திருத்தாலும் கோயிலில் கிடைக்கிற ஒரு ஸ்பூன் புளியோதரை பிரசாதத்திற்கு அலகி (சூரி) இருப்பதாக மனம் நினைக்கிறது.

சில பிராந்தியங்களில் உபவாசமும், ஒரு பொழுதும் சேர்க்கப்படுகின்றன. ஒரு பொழுது உணவைத் திரைப்பது ஒரு மகத் தவிர்ப்புச் செயலாகக் கருதப்படுகிறது! அது போலவே அன்னதானமும். எயிறார் சாப் பிட்டு ஏழைகள் தம்மை வாழத்தினால், தாம் தக்கபடி வரத் முடியும் என்று நினைக்கிறோம்.

அக்கம் பக்கத்தில் யார் வீட்டிலாவது துக்கம் சம்பந்தித்து விட்டது என்றால் அவர் கனடாகாக உணவு தயாரித்து அனுப்புவதை ஒரு தயல் பழக்கமாக மற்றவர்கள் நினைத்துச் செய்திருக்கிறார்கள்.

சில நேரங்களான உணவுக் கட்டுப்பாட்டி-  
லேயே மருத்தில்களாய்க், குணமாகக் காட்டி-  
கள் மூலத்தில்களாகின்றன. பாகற்காய், வெந்-  
தாய், கொத்தவனரக்காய் இவற்றை உணவிலி-  
சேர்த்துக் கொண்டால் சர்க்கரை நோய்  
கட்டுப்பாட்டில் இருக்கும் என்விறார்கள்.  
பூண்டு ரத்த அழுத்தத்துக்கு நல்லது என்-  
விறார்கள்.

தாம் சாப்பிடும் உணவுதான் நம் தேச ஆரோக்கியத்திற்கு அஸ்திவாரம் ஆனம்  
கிறது. அகாயோடு சாப்பிட்டு வளமோடு  
வாழ்வதால் டாக்டர் மற்றும் மருத்து செலவு  
களைத் தவிரிக்கலாம். வாகனையும் நாக்ளா  
யும் கட்டுப்படுத்துகிறவன் உன்னதமாக வாழ  
லாம். சாப்பாடு உறவுகளை இணைக்கும்  
சகலி. ஆரோக்கியத்தின் ஆரம்பம் ஏன்  
மயலன் அதுதான்!

→ **aktuelle Gruppen**

# மூலநோயா ? கவலை வேண்டாம் !



கத்தியின்றி

இரத்தமின்றி

வலியின்றி

சிகிச்சை பெற்று

ஒரு மணி நேரத்தில்

வீடு திரும்பிவிடலாம்

அதிநவீன லேசர் சிகிச்சை அளிக்கும்  
இந்தியாவின் ஒரே சிறப்பு மருத்துவமனை

ஆர். எஸ். மருத்துவமனை  
மூல நோய் சிறப்பு சிகிச்சை மையம்

722 - ஜஹாங்கிரான் தெரு.

காதர்பேட்டை, வானியம்பாடி - 635 751

வேலூர் மாவட்டம்

தொலைபேசி எண் : 04174-33404 33406

டாக்டர் ரியாஸ் மின்

“ நலமா சுகமா ”

வியாழன்தோறும் மாலை 6.30 மணிக்கு

ராஜ் டிவி

மில்  
காணத் தவறாதீர்கள்



டாக்டர். பி. ரியாஸ் அஹ்மத் MB BS., MS., DNB., எழுதிய

“ மூல நோய்க்கு முடிவு ” நூல்

எல்லா புத்தக கடைகளிலும் கிடைக்கும்

**மங்களம்:**

**“தீபாவளி என்றதும்**

சுமார் முப்பது வருடங்களுக்கு முன்பு நான் கொண்டாடிய தீபாவளிகள்தான் நினைவுக்கு வருகிறது. அப்போது எனக்குத் திரும்பமாடாகவில்லை சும்மப்போனத்தில் இருந்தேன். எவ்வு தாததா காலஞ்சென்ற சும்மப்போனம் இராஜமாணிக்கம் பின்னை அவர்கள். அவர் ஒரு சிறந்த பிடிஸ் வித்வான் என்பது எல்லோருக்கும் தெரிந்ததே. தீபாவளி அன்று பல பிரபல வித்வான்களும் அவரைச் சந்திக்க வருவார்கள்.

தீபாவளி என்றால் எங்களுக்கு எல்லாம் கொண்டாட்டம் தாததா ஓர் செ. டிரஸ் எடுத்துத் தருவார். அதுவும் எப்படி? ஒவ்வொருத்தா பிறந்த நட்சத்திரத்திற்கு ஏற்ப தான் பார்த்து நேரம் பார்த்து டிரஸ் வாங்கி வாச சொல்லுவார் சாயத்திரம் ஏழரை முதல் எட்டரை மணிக்குள் நேரம் பார்த்திருந்தால் அதற்குள் டிரஸ் வாங்கிக் கொண்டு அரக்கப்பரக்க வீட்டுக்குள் வந்திருப்போம்.

அப்பா ஒரு செட டிரஸ் வாங்கித் தருவார்கள் தாததா இருத்த வீட்டிற்கு எதிர் வீட்டில் நாய்கள் தங்கி இருந்தாலும் தீபாவளி கொண்டாடுவது தாததா வீட்டில்தான்.

பின்னையார் பட்டத்துக்கு அடியில் பேப்பரை விரித்து அதில் எல்லோர் துணிகளையும் கொகலி வைப்பார்கள். பின் இவை போட்டு பலகாரங்கள். ஒரு ஓரத்தில் பட்டாக.

பலகை போட்டு பெரியவர் முதல் ஒவ்வொருத்தராக உட்கார, பாட்டி முன்று தடவை ‘பின்னையாரப்பா, சுவாமிநாதா, மகமாயி’ என்று சொல்லி

**தீபாவளி என்றால் நொங்கு வகுப்பது..**

உச்சந்தலையில் எண்ணெய் வைப்பார்கள். எல்லோரும் குனித்து முடிய ஆறு மணி ஆகிவிடும். விடிவற்காலை நேரத்தில் தீபாவளி வந்து மாட டைக் கறந்து பால் காச்சி கலந்து குடித்த காப்பியின் கனல் இவ்வும நாவில் இருக்கிறது.” என்று தீபாவளியை நினைவு கூருகிறார் மங்களம்.

• மங்களம்



**இத்திரகுமாரி:**

“என்னைப் பொருத்தவரையில் தீபாவளி என்றதும் நினைவுக்கு வருவது அந்த சமயத்தில் வரும் ‘கேதார கன்வரி நொங்பு’தான். அதைத்தான் நாய்கள் விசேஷமாகக் கொண்டாடுவது. பூர்ண அமாவாசையன்று அது வரும்.

எல்லாம் இருபத்தியொண்ணு எண் வருவது போல செய்யோம். இருபத்தியோரு வகை பலகாரம். இருபத்தியோரு வகை பூக்கள், தோம்புச் சரடிஸ் இருபத்தியோரு முடிச்சுகள்.

அம்மி மேலே சூனியை சுவைமாக நிறுத்தி வைத்து சிலன்



என நினைத்து அர்ச்சனை செய்வோம்.

பார்வதியின் முகம் வெள்ளியாக செய்ப்பட்டது தலை முறை தலைமுறையாக இருந்து வருகிறது.

கலியன், வடை, தேன்குழல், மாவு வட்டு என்று விதவிதமான இருபத்தியொரு பலகாரங்கள்.

விண்ணையும் ஆமனையும் நாப்பத்தி எட்டு முறை கததி வந்து பூப்போட்டு வணங்குவோம்.

சாயந்திரம் கமலங்கலிப் பெண் களுக்கு வெற்றிவைப் பாரக்குக் கொடுத்து பலகாரங்களும் கொடுப்போம்.

• தித்திரவாமி



கலசம் முறை நாடகம் இருக்கும்.

நற்சமயம் அந்த அளவுக்குச் சிறப்பாக செய்கிற முடியவில்லை என்பதை நினைக்கும்போது சில சமயம் மனம் சங்கடப்படுகிறது..."

லட்சுமி :

"எனக்குத் திருமணம் ஆனபோது வயது பதி மூன்று. என் கணவருக்கு வயது பத்தொன்பது. அதனால் எனக்குக் கல்யாணம், தலைதீபாவளி



எடுத்துத் தூட்டுமே' என்று இருந்து விட்டார் போஜம். இந்த விஷயத்தைக் கேள்விப்பட்ட என தங்கையின் மாமியார் தான் தீபாவளிக்கு எடுத்து இருந்த புடைவைகளை என்னை உடுத்திக் கொள்ளச் சொல்லி கந்தார். வாருங்கள் பல ஒடினாலும் அந்த சமயத்தில் எனக்கு ஏற்பட்ட வருத்தம் இன்னும் மாறவில்லை."

பேட்டியும் படங்களும் : கமலநாதன்



கெட்டிருந்திருந்தும் பார்த்தும் பார்த்து சேர்த்து அரைத்து உமிழித் தேய்த்து. காரியத்தின் குளித்து வர தோல் விபாதிக்க வராது. உமிழி மென்மையாக இருக்கும்.  
- பன். விஜயா சீவிவாசன்

எல்லாம் எப்படி நடந்தது என்பது எல்லாம் நினைவில்லை. ஆனால் என் தங்கைக்கு உட்கு தலை தீபாவளி நன்றாக நினைவுக்கு இருக்கிறது என்னென்றால் அந்த தீபாவளிக் கணகம் என் வீட்டில் இருந்து புடைவை வாங்கித் தரவில்லை. பணம் தட்டுப்பாடு என்ற பிரச்சனை கிடையாது. என மாமனாருடன் என் தங்கைக்கு ஏதோ வருத்தம் அவர்கள் தீபாவளிக்கு

• க. கமி



|                  |         |                  | MRP | OFFER RATE |
|------------------|---------|------------------|-----|------------|
| Small size       | 5s pack | Rs 12 off on MRP | 64  | 52         |
| Medium size      | 4s pack | Rs 12 off on MRP | 56  | 54         |
| Large size       | 4s pack | Rs 12 off on MRP | 77  | 65         |
| Extra Large size | 4s pack | Rs 15 off on MRP | 92  | 77         |

Offer valid on stocks last. Stock also available without this offer.

RM TRAINING FIELD

94-09, Block 51. This block is subject to state, county, city and town taxes. Lot 444, 314-0041, 314-3051.

1477A

பல நவீனங்களின் செயல்பாடுகளுக்கிடையே நிற்க உத்தேசம் எடுக்கப்படும்.



145

Ph 0431-704312 706023 Fax 701515

நிங்கள் எதிர்பார்த்திருக்கிறார்கள் நாங்கள் கொண்ட

|                           |                          |                            |
|---------------------------|--------------------------|----------------------------|
| கார்த்திகை 12<br>28.11.99 | தை மாதம் 27<br>10.2.2000 | மாசி மாதம் 14<br>20.2.2000 |
|---------------------------|--------------------------|----------------------------|

[illegible]

**பண்டாரீபுரம் யாத்திரை ஸ்பெஷல்**

**20.11.99**ம் தேதி சென்னைப்பிரதேச தனி டபர் கோஷ்டி ஒன்று பற்றிக்கொழுது. காரண சாபீ டபர், - போறான வஸ்தி - பஸ் சாபீ உட்பட ரூ 6876 இந்த சாத்தியமில். சென்னை, நாமக்கல், சோழ, தஞ்சை, திருச்சி, திருவள்ளூர்(தலை), துறைமுகப் பகுதியை ஊர்களில் இருந்து அன்பர்கள் பற்றி செயலாளர்கள்.

18 நாட்கள் கொண்டு அகலநாயகி துவாரகை, பேட்டி துவாரகை, சேம்புத்தட்டை டைக்கி துவாரகை, நாத்தியாரை துவாரகைகள், அதுமீட்டு, செழிப்பு, பஞ்சு, மயக்கம் அடி, அக்காதி மற்றும் மூலாய் உள்நாட்டில் பஞ்சு துவாரகை யாத்திரை 10.2.2000-ம் தேதி நடத்தியவன் வக்கிலிஸ் மூலம் அடிமையாகிறது மூலம் கலிபு நாட்டில், பேரூரைப் பஸ் சாந்தி தங்கும் வந்தியுடன் ரூ. 6575/- 1999 நவம்பர் துறையில் பணி செய்து கொண்டு வந்தவர்களை மீட்டு கொடுக்கிற சிவ துறை.

16. நான் அது கொண்டு மகனா சிவனா ராத்திரி ஸ்பெஷல் சென்னை-மேற்கு 26.2.2000 ம. நேரே குறும்பு  
கட னா ரூ. 6975/- சென்னை, அகலமது அமோந்தி காயி - உலக அரிதான ரெண்டிஷன் டிரைவ், சூதாடுவதற்கு, சென்னை - தூசி 3 பு  
மேலேஜை தயவு செய்து விசாரிப்பு நடத்தவும், 2350/- வீதம் அ கொண்டு செலுத்தி பங்களித்து செப்து சென்னை மேலும்

16 அன்பர்களின் குழுவிலானதாகலுக்கு ஒரு பக்கம் துணை சலுகை உண்டு

புது லிபர்டி வேண்டன் 4 ரூ உடம்பு உஜ் பவுதர. சேனாட் சம்பந்தத்தில்

**மாநாட்டிற்கு இரவுச் சந்தை, (Regd.)**

34.A/2 ஆக்ஷனார்ம். மோஸிந்தாமணி, திருச்சி-2. Phone: 704312, 706823



**இயற்கை மூலிகைப்  
பொருட்களால் அழகு  
சுதனங்களைத்  
தயாரிக்கும் திருமதி ராஜம்  
கறுகிறார் -**

ஒவ்வொரு வருடமும் ஐப்பசி  
மாதம் கிருஷ்ணபட்சம் சதுர்த்தசி  
அன்று அருணோதயக் காலத்தில்  
எண்ணெய் ஸவத்துக் கொண்டு  
வெந்திரில் குளிக்க வேண்டும்  
ஏனென்றால் தீபாவளி தினமாகிய  
அன்று எண்ணெயில் லட்சுமி  
தேவியும், வெந்திரில் கங்கா தேவி  
யும் வசிப்பதாக நூதிகம்.

எதலே லட்சுமி, ஜீவே கங்கா  
சூரியன்  
ஈரஸ்வதித்தர, வஸ்தரே  
விஷ்ணு,  
ஓமகர்தே சவைத் பேதன்  
வந்தூரிஸ்தகா

விஸ்புலிங்கே ததா ஜீவ  
பரமாத்மா சதிபகே!  
என்று எண்ணெயில்

லட்சுமி தேவியும், அரப்பு  
(சியக்காய்) பொடியில் சுரஸ்வதி  
தேவியும், சத்தனத்தில் பூமா  
தேவியும், சூங்குமத்தில் இ  
களரிபும், புது மலர்களில்  
சாம்பலியும், வெந்திரில் கங்கா  
யும், புத்தாடைகளில் மகா  
விஷ்ணுவும், இனிப்பு வகை  
களில் அமிர்தமும், தீபஜோதி  
யில் பரமாத்மாவும், பட்டாசு  
ஒளியில் ஜீவாத்மாவும்



- ராஜம்



தோன்றி அருள் பாலிப்பதாக  
நீதன் பொருள்.

ஆகவே தீபாவளிக்கான  
மபெஷல் ஸ்நான எண்ணெய்  
மற்றும் தேய்த்துக் குளிக்க  
வேண்டிய பொடி தயாரிக்கும்  
முறையைச் சொல்கிறேன்.

**தீபாவளி ஆல் இன் ஒன்  
ஆயில்:**

தேனவலாஸனவ:  
தல்லெண்ணெய்

- ½ கிலோ

ஓம இலை (கற்பூரவல்லி) - 250 கிராம்

உலர்த்த மிழம்பு - 25 கிராம்

வெந்தாய் - 3 கிராம்

மினகு - 10 கிராம்

எப்படி தயாரிப்பது :

தல்லெண்ணெய் தேர்த்தெடுக்கும்போது  
கவனம் தேவை. கடைகளில் விற்கப்படும்  
எண்ணெய்களைக் கூட்டிலும், 'செக்'சில்  
ஆட்டப்படும் முதல் தர தல்லெண்ணெய்  
மிக தவறு. கிடைக்கா விட்டால், காரணம்  
கசப்பும் கசண்டும் இல்லாத உயர்தர

**ஓவ்வொரு  
ஆயில்  
பராக்!**





வாழ்க்கைவாழ்க்கைக்கு எந்த தீபாவளி தன்வாழ்த்துடன்  
புதுப் பொலிவுடன்

**KS&Co**

**K. SUBRAMANIAM & Co**

**KS&Co**

**A.C. DEPARTMENT SUPER STORE**

47, SOUTH WEST BOAG ROAD T.NAGAR. © 4337518 / 4337525

தரமாவ ஜூனியர், டிபுட்டி கமிஷனர்,

ஆனந்தத்திற் புகார்.மென்ட் பொருட் கூன் மட் இவையெனமி.

Fancy பொருட்கள் மற்றும் கத்திராள் கால்தலி வளகங்களும் திறைத்தும்.

**DEEPAVALI SPECIAL OFFER!**

தமிழக அரசு  
தமிழக அரசு  
தமிழக அரசு  
தமிழக அரசு  
தமிழக அரசு

**ஒவ்வொருமுறையும் ரூ 500க்கு மேல்  
பொருட்கள் வாங்கும்**

வாடிக்கையாளர்களுக்கு 500 கிராம் தரமான  
KS & Co பாகமதி அரிசி இலவசம்.

## BRANCHES

21, NATEMAN STREET, TNAGAR, CHENNAI - 17 ☎ 4345522 / 4341188

1, SINGARA GARDEN 11<sup>TH</sup> STREET, WASHERMENPET, CHENNAI - 71 | 5953894 / 5953827

**VISA & MASTER CREDIT CARDS ACCEPTED**

VISIT US @ [www.ingear.com/hsandco](http://www.ingear.com/hsandco) E-Mail : [hsand.co@ingear.com](mailto:hsand.co@ingear.com)

**புற்று நோயா? கவலைப்படாதீர்கள்!**

உயிர்வாழ்வு, மரபு பற்றியே, மூலக்கூறு இரத்தப்பற்ற நோய் உட்பட அனைத்து விதமான பற்றியோய், நீரிழைப்பிழை எய்யப்படும் இரத்தக் கசிவு நோய், இரத்த நொய் (Anaemia), நெஞ்சு (Herpes), ஆகியவை, மூட்டுவது. இரத்த அழுத்தம் (Hyper-Tension), இரத்த நொய்க், நலம் போன்ற தீரத் நோய்களுக்கெல்லாம் மூலம்:

**ஸ்ரீ பகவான்  
சித்த மருத்துவ  
ஆராய்ச்சி  
நிலையம்**



- ★ கிரேஸ்லடர் பிராசா, தெய்வத்தூயம், திருச்சி - 2. Fax & Ph: 706353  
★ 43, தென் பேத்து போக் சாலை, தி. நகர், சென்னை - 17.  
போன்: 4343441, ஃபேக்ஸ்: 4332797  
★ 2, போவர் விஸ்தரிப்ப, சைவ தெரு, சிவகா நத்தூர்,  
கோவை - 5. போன்: 571900  
★ 71B/2 பித்தூரவன் சொண்டி, துரைப்பேடி, தாமிரவ. Fax & Ph: 5365838

# எஸ். ஜி கூட்டுப் பேருங்காயம்

உங்கன் உணவில் சித்தனவு சேத்ததும் தவிர்க்கவாய்ப்பு உணர்ச்சி!  
பேரி சரக்குகள் உன்னை ஜூக்கிறதே!



RAE 5135

லாஜி கோது & கம்பெனி  
செனகாப்பேட்டை, சென்னை - 600 079.



நூலிழைகள் பேசும்  
நூறாண்டு பாரம்பரியம்..



கம்பாணப்பட்டுக்கு  
என்றும்.. எப்போதும்..

**மகாவாதம்**  
**உள்ளேகடை**

M.N. நாகேந்திரம் ஸன்ஸ், திருச்சி-2

☎ 704053, 704359.

www.mnson.com

“வேத நூல் பிராயம் நூறு” என்பது ஆழ்வார்களின் வாக்கு. இதில் குழந்தைப் பருவமும், முதுமையும் தவிர்த்து விட்டால், சுமார் 70 வயதிலிருந்து 80 வயது வரை ஆழ்வார்களின் சம்பாதிக்கிறார். குழந்தைப் பருவத்தைப் பெற்றோர்கள் கவனித்துக் கொள்கிறார்கள். முதுமை வரும் முன்னே முன்போலவே நடந்து கொண்டிருக்க வேண்டும்.

முல் காலத்தில் கட்டுக் குடும்பம் இருந்தது. ஒரு மாமிரியாக சமாளித்தார்கள். இப்பொழுது இளைஞர்கள் வேலை தேடி வெளியூர் போகிறார்கள்; கணவனும், மனைவியும் வேலைக்குப் போகிறார்கள்; தனிக் குடித்தனம் வைத்து முதியோரின் தொல்லைகளைத் தவிர்த்து திணைக்கிறார்கள். இந்த நிலையில் ஒவ்வொருவரும் தம் முதுமை காலத்திற்கு ஏற்பட்ட தயார் செய்யு கொள்ள வேண்டும்.



அன்பு

அடக்கம்!

என்று சில போசனங்களைப் பார்ப்போம்.

1) சம்பாதிக்கும் பொழுது, முதுமைக் காலத்திற்காக மாதா மாதம், தம் வசதிக்கேற்ப ஒரு தெருக்கை ஒதுக்க வேண்டும். அது முதுமைக் காலத்தில் உதவும். எங்கள் ஊர் பெரியவர் ஒருவர் சொல்வார், “குடியுக்கு 70 நாட்கள்தான் என்று திணைத்து மீதியை மிச்சம் மிடிக்க வேண்டும்” என்று.

2) “சீரமாத்வும் கழதர்ம ஸாதனம்” என்று காளிதாசர் சொன்ன மாநிலி உடல் பயிற்சி செய்து உடம்பை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

3) உணவு அளவாகவும், சத்துள்ளதாகவும் இருக்க வேண்டும்.

4) மது, போதைபூட்டும் மருந்துகள், புடைபிடிப்பது முதலிய பொருட்களைத் தவிர்த்து

வேண்டும்.

இ குடும்பக் கட்டுப்பாடு செய்து கொள்ள வேண்டும்.

இ எல்லாவற்றுக்கும் மேல குடும்பத்தாரிடம் அனுசரித்துப் போக வேண்டும்.

இவை எல்லாம் செய்தாலும் விதிவின் விளையாட்டு எப்படியோ சொல்ல முடியாது. அப்பொழுதுதான் அவரின் அருமை தெரியும். நல்லவரின் கருணை உதவும்.

இனி என் கதை சொல்கிறேன். இரண்டாவது உலக யுத்தம் ஆரம்பிப்பதற்கு முன்பு

கேவை வாய்ப்பு கிடைப்பது கொஞ்சம் கிரமமாக இருந்தது. சில ஆண்டுகள், கிடைப்பாரை என் தந்தைக்கு பாரமமாக இருந்து, பின் பூனாவில் குமாஸ்தாவாக சேர்த்தேன். ஆனால் வேகத்தில் முன்னேறி ஒரு ஆபீஸராக 1974ல் கிடைப்பாரானேன்.

30வது வயதில் மணந்து. அந்தக் கால குடும்பக் கட்டுப்பாட்டுக் கொள்கையான “நாமிருவர், நமக்கிருவர்” என்பதற்கு இசைவாக இரண்டு குழந்தைகள். தெய்வானைமாய்

ஒரு ஆண், ஒரு பெண். இருவருக்கும் நன்றாய் படிப்பு கொடுத்ததேன். நிலையராஜமுன் பெண்ணிற்கு தல்வ இடத்தில் கல்யாணம் செய்து கொடுத்ததேன். பைவனும் தல்வ வேலையில் சௌகரியமாக இருக்கிறான்.

என் மனைவி என்னுடன் 37 வருடங்கள் வாழ்ந்து என்னுடைய 67வது வயதில் காலமானாள். இப்பொழுது நான் தனிக் கட்டிடம் கட்டி நிறைவு பென்ஷன் என் மகனுடன் சென்னையில் வாழ்கிறேன் மகனும் சென்னையில் தான் இருக்கிறான்.

"ஆமாம். இதில் விதிவின் விளைவாட்டு ஏற்கே வந்தது! பலர் போல் உன்னை இந்த வாழ்க்கையில் விசேஷமெனவே" என்று எல்வோரும் கேட்கலாம். இதோ சொல்கிறேன்.

என் 48வது வயதில் கொஞ்சம் தடக்க கஷ்டமாக்குத்தது. டாக்டர்கள் ஏதேதோ மாதிரிகள் தந்தார்கள். குணமில்லை. கைத்தடிவில் உதவியுடன் நடந்து கொண்டிருந்தேன். பின்னர் ஒரு டாக்டர் சொன்னார்: "முது கெடும்பிடி ஏதோ ஒரு கோளாறு இருக்கிறது. ஆபிரேஷன் செய்தால் குணமாகும்" என்றார். ஹாஸ்பிடலில் பரிசோதனைகள் செய்தபின் அவர் சொன்னார், "இது மதுமய சம்பந்தமான ஒரு ரோகம். ஆனால் இதற்கு சைவநியமம் கிடைக்காது. வெகுநேரமாக நன்றாகித் தோன்றலாம். கொஞ்சம் அசௌகரியத்தின் வாயிலாக ஆபிரேஷன் அவசியமில்லை" என்றார்.

அவர் சொன்னது போல் 17 ஆண்டுகள் கோழாஸ்தி மூன்று கால்களுடன் நடத்தேன். பிறகு 12 வருடங்கள் நால்கால் பிராணியோல் வாக்கி உதவியுடன், கொஞ்சம் கொஞ்சம் நடந்து காலம் கழித்தேன் ஆனால் கைவலுக்குக் திருப்தி ஏற்படவில்லை இப்பொழுது 7



ஆண்டுக்கொரு எண்குது "வில் சோர்" பிரமோஷன் கொடுத்த விட்டார். காலைக் கடன்களுக்கு ஒருமுறை, ஸ்நானத்திற்கு ஒருமுறை வில்சோரில் குளியலறைக்கு தன்சிக் செல்கிறார்கள். மாலை 7 மணி நேரம் முன் சூயிஸ் மஷினை உட்காருகிறேன். மற்றபடி தினம் 20 மணி நேரமும் என் முழு ராஜ்யமும் என் கட்டிலில்தான்.

காலை காபி, மதியம் உணவு, மாலை காபி, சிறுநீர், இரவு உணவு எல்லாம் இங்குதான். வீட்டில் எவ்விதமும் மனம் போனாமல், என் மனை நோகாமல் என்னைக் கவனித்துக் கொள்கிறார்கள்.

பெற்ற பிள்ளையும் பெண்ணும் அன்பு காட்டுவது அவ்வளவாக அசெய்ய இல்லை. ஆனால் அதே அளவிற்கு மருமகனும் மாப்பிள்ளையும் அன்பு காட்டுவது என் அதிர்ஷ்டம்.

சில சம்பவங்களை சொல்ல விரும்புகிறேன்

என் மகனுக்கு ஒரு கிராமத்திற்கு மாற்றலாகிறது. பேத்தியின் படிப்பிற்காக பெருசு ரூரில் அவன் தாய் வழி தாத்தா வீட்டிற்குப் போனான் அப்பொழுது என் மகன் மும்மைப் பிழிந்தான். அவ்வளவு நேரம் ரூரில் பிரயாணம் செல்ல முடியாததால் தனியாக இருக்க முடியாததாலும் அந்த கிராமத்திற்கே சென்றேன் மாடியில் வீடு கீழே மகன் வேலை செய்கும் பாய்க் மருமகன் பாதி நாள் அங்கு, பாதி நாள் பெங்களூரில் அவன் இல்லாத பொழுது மகனை உதவையில் என்மையல் செய்து எனக்கும் போட்டு விட்டு பாய்க் செல்வான் நடு நடுவில் ஒரு மணிக்கு ஒரு முறை வந்து பார்க்பான்.

ஒருமுறை இருவரும் வெளியூர் போக வேண்டி வந்தது அப்பொழுது முன்மையி விடுத்து என் மகன் வந்து என்னைப் பார்த்துக் கொண்டு அவர் கனிகுவனரையும் அழைப்பினான்.

கிராமத்திலிருந்து சென்னை மாற்றலாகி வரும் போது சலிவிலும் பிரயாணம் செய்ய முடியாத நிலையால் ஒரு கார் ஏற்பாடு செய்து, அவனுக்கு திரும்பிப் போகவும் வாடகை கொடுத்து என்னை அழைத்து வந்தார்கள்.

தோடிடத்தில் ஒரு கலோசம் வருகிறது. சில குறிப்பிட்ட கிரஹங்களின் சேர்க்கையோ, பரிவையோ ஒரு ஜாதகத்தில் இருந்தால் சில யோசங்கள் வரும். ஆனால் அந்த கிரஹங்கள் வலுவியற்றிருந்தால் அந்த யோகம் களவிலோ மற்றதோவது வகையிலோ வரும். உதாரணத் திற்கு ஒரு ஜாதகனுக்கு ராஜ யோகம் இருந்து, அந்த கிரஹம் வலுவியற்றிருந்தால் அவன் நாடகத்தில் ராஜாபோடும் போடுவான். அதேபோல் ஒருவேளை என் ஜாதகத்தில் சிவதவாசம் இருக்கும் போலிருக்கிறது. ஏனென்று சொல்விறேன்-



நீள சூயிஸ்கள் பஜ்ஜி :

மின்கையை உப்புப் பொட்ட வெத்தீசில் ஒரு நிமிடம் போட்டு எடுத்து பின் பஜ்ஜி போட்டால் 'கன்காட்சி' மின்கைப் பஜ்ஜி தோற்றது போல்கள்.

- என். வீணாட்சி





புத்தகத்தில் படித்து, செய்து பார்த்ததில் சேவை சரிவாக வரவில்லை என்று ஒரு சர்க்காரச் மங்கலவர் மணி துறையை இதயில் எழுதிக் குத்தார். கனியமாக செல்பும் மூன்ற இது : (முச்சு விடாமல் சொல்வட்டா...!)

ஒரு சீனோ பச்சரிசுவை வந்தவைத்து, இடித்து, சலித்து மாவு நரமாக இருக்கும்போதே இட்டிலிப் பானையில் தண்ணீர் கொதிக்கவைத்து இட்டிலித் தட்டில் துணி போட்டு மாலை அதில் பார்த்து ஆலியில் வேகவைத்து எடுத்து ஆறவைத்து உட்டியில்வாமல் சலித்து சுத்தமான டப்பாவில் எடுத்து வைத்துக் கொண்டு தேவைப்படுமபோது தேவைபடாத அளவு மாலை ஒரு பாத்திரத்தில் எடுத்துக் கொண்டு மாலைப் போல் இரண்டு பங்கு தண்ணீரில் கொஞ்சம் உப்பு சலித்து சுடவைத்து கூப்பொறுத்தும் சூட்டில் வெந்தீரை மாஸில் விட்டுக் கண்ணாடிக் காம்பால் சினி கொஞ்சம் ஆறியதும் கையால் பிசைத்து ஒமப் பொடி செப்பிக் போட்டுப் பீழித்து (இட்டிலித் தட்டில்) இட்டிலிப்பானையில் வேகவைக்கவும், மெதுவாகவும் உதிராகவும் இருக்கும். (அப்பாடா...!)

வெந்தீரில் மாலைப் போட்டால் சில சமயம் சொம்பவும் கெட்டுக்கொள் என்று ஆகிவிடும். இவ்வையென்றால் மலவு உதிர்ந்த மாஸி இருக்கும். அதனால் மாஸில் விட்டுப் பிசைத்து சரிவாக இருக்கும். தண்ணீர் தேவைபடாமல் சேர்க்கலாம். சரிவாக இருந்தால் தண்ணீரை மிச்சப்படுத்தி விடலாம். மலவு உருட்ட வரும் பக்குவத்தில் சினி வேண்டும். செய்து பாருங்கள்.

— அஸ்மேஷா நங்குதாண்டி.

முன் காலத்தில் கணவன் கடைக்குப் போவது முதலாவ மறை வெவ்வேறுகளைச் செய்வான். மனைவி வீட்டு வேலைகளை கவனிப்பான். இப்பொழுது பஸ்வேண்டுகள்-கூடக்குப் போவது, பாக்ருக்குப் போவது, டெலிஃபோன் சிங், வீட்டுவரி, தண்ணீர் வரி, ஸ்கூல் போவது மற்றும் எத்தனையோ.

என மகன் ஆய்வுசெய்து பேத்தி ஸ்கூலுக்கும் !! மனைவிக்குப் போல் விட்டால் ஸ்கூலில் துறைத்து 3,4 நாட்கள், மருமகன் வெளியில் போதும் சுட்டாவம் ஏற்படுகிறது. அப்பொழுது எனக்கு வேண்டிய முக்கியமானவற்றை கூட்டில் பக்கத்தில் வைத்து வீட்டு வீட்டைப் பூட்டிக் கொண்டுதான் போக வேண்டும். ஆகையால் எனக்கு கோர்ட் ஆர்டரில்லாமல் ஜெயில் வாஸம் தப்பாது. அப்படிப் போதும் பொழுது நிறுமீ வர நேரமாதமென்றால் பாதி வேலையை முடித்துக் கொண்டு வந்து எனக்கு வேண்டியவைகளை கவனித்து வீட்டு மறுபடியும் போவான். அது இவ்வாவிட்டால் எதிர் வீட்டு பந்துக்களிடம் சொல்லி, அவர்கள் வந்து காயி, டிபன் கொடுப்பார்கள். ஒரு வேளை சிறை வாசத்துடன் பஸ்வேண்டி நாலுபிராகம் கூட இருக்கிறது போலும்!

அன்பு என்பது ஒரு புறம் மட்டும் இருக்கக் கூடாது. இரு பக்கமும் இருக்க வேண்டும்.

பல ஆண்டுகளாகவே எங்கள் வீட்டில் காலஸ் காயி டிபார்ட்மெண்ட் எனலுவலது. அது நான் வாகன் உபயோகிக்க ஆரம்பிக்கும் வரை தொடர்ந்தது.

ஒருமுறை என் மனைவி காலமான புதிதில் என் மருமகனின் தந்தையின் உடல் நினை சரிவாக இல்லாமல் இருந்தது. என் மகனுக்கு வீவ இலவல. தான் அவனை ஊக்கு அனுப்பிவிட்டு 15 நாட்கள் எல்லா வற்றையும் தானே கவனித்துக் கொண்டேன்.

சுழந்தைகளைப் பார்த்துக் கொள்வது எனது மிக இனிமையான டியூட்டி அப்பொழுதுதான் என் "அப்பா அம்மா தெரியாது!" சங்கீதம் சாதனம் செய்யும் வேளை. (ஸ்கூல்-மாதா, வகயிதா என்பார்கள். என் சங்கீதத்தில் அலை இரண்டும் தலை காடாது!) விசேஷமென்ற வென்றால் ஒருமுறை எம்.எஸ். கப்பலக்கூறி பாட்டு கேஸ்ட்டைக் கூட வேண்டாம் என்று விட்டான். அப்படி என் அபஸ்வரத்தில் ஸ்ரீழி இருந்தான்.

வீட்டில் விருத்தானி வந்தால் காய்கறி தூக்குவது, சப்பாத்தி, பூரி இடுவது எல்லாம் தான் செய்ய வேண்டிய ஸாதனங்கள் என் கூடியதற்கு வந்து விடும்

ஆங்கிலத்தில் அப்பா, அம்மா, மகன், மகள் என்ற உறவுகளுக்கு "in-law" என்ற பதம் சேர்த்தால், மாமா, மாமி, மருமகன், மருமகள் என்று ஆகிவிடுகின்றன. அந்த "in-law" என்ற வார்த்தைகளை எடுத்து விட்டு நிஜமாகவே அப்பா, அம்மா, மகன், மகளாக பாவித்தால் வீட்டில் ஆனந்தம் பொங்கும், லக்ஷி தான் உவமாடுவான்.

— ஸ்தம்போத்பவன்

அ. பி. க. க. ரீதியில் படிக்கும் அல்லது  
 சிறப்பியல்புப் பரீட்சைத் தேர்வுக்குத்  
 தயார் மக்களின் இருமையரை செல்  
 வித்து, மனதில் நுழைவதன் இருந்  
 தம்: பரீட்சைத் தேர்வுமரணம் வரல். அடுத்த நிலை  
 பரீட்சைகளில் தயார் மக்கள் தயார்மக்கள் பெறுகிறார்  
 என்ற நிலைமையில் கேட்டபடி. இந்தத் தயார்  
 மக்கள் அத்து மக்களின் பரீட்சைகளையொட்டிய  
 தயார். அ. பி. க. க. ரீதியில் படிக்கும் அல்லது  
 சிறப்பியல்புப் பரீட்சைத் தேர்வுக்குத் தயார்  
 மக்கள் தயார்மக்கள் தயார்மக்கள் தயார்மக்கள்  
 தயார்மக்கள் தயார்மக்கள் தயார்மக்கள்

[illegible]

\* ശ്രദ്ധിക്കുക: കേരളത്തിലെ പ്രസിദ്ധതയുള്ള

[illegible]

+ മിറാസിയം പ്രവൃത്തികൾ നോക്കുക...

கனவர செய்து கொள்ள அத்தந்த துணைப்புகள்  
 கிள்ளுமது சகலம. ஆனாலு அமைநிலில் கல்  
 வையு உபயோகப்படுகின்றவாறு அமைநிலை  
 ஒரு பெரிய பிணங்கில் அமைக்கவே திறமும்.

[illegible]

“ஸமரஸம்” எனப்போது, கவர்ச்சியை  
தெரிவிக்க உடல் தசைகளால் இயற்கை  
செய்தாவுது (relaxation) கலாசகலத்துடன்  
விதிகரக உடலின் இயற்கை செயல்பாடு  
வந்து, கருவிலுள்ள கருவுடையவரால் (perus)  
இயற்கை, நுகரல், பூரணமாதல் வளர்ந்த குழந்தை  
களால் வெளியேற்றாது (pushing) உடலில்

# அமெரிக்காவில் ஒரு தாய்

**பிறக்கிறாள்!**

ஞான சின்னத்துப்போ, அல்லது தனக்குத் தெரிந்த துயான கலோகத்திலோ மனதை இறுத்தி, உமாஸ் பரிசீலனை செய்வதும் கற்றுத் தரப்படுகிறது.

அமெரிக்க மருத்துவ மனைகளும் டாக்டர்களும் இந்த உமாஸ் பரிசீலனை மனவலிப்புடன் களைவதும் கற்றுக் கொள்ளும்படி துண்டுவினாறு. பெற்றோர் களைப் பரிசீலித்து தான் விருப்பமல்லா திருமணம் செய்து கொண்டு வரமும னாவென்று மாணவிகள், அமெரிக்க இளம் பெண்கள், தாயாரும் பொழுது, சாவென்று அல்லது அறவலமும் சென்று கொண்டு, வீட்டையும் கவனித்துக் கொண்டு, தன் குடும்பத்தில் புதிதாக வந்து பேசும் பச்சிளம் குழந்தையையும் கவனித்துக் கொள்ள வேண்டிய தீர்ப்பத்ததில் அப்பெண்ணின் மனத் நிலை பெண்கள் அதிகமாகி விடுகிறது.

இதனால் அவர்கள் மனத்தளர்ச்சிக்கு உள்ளாக வினாறா அந்த மன நிலைக்கு உள்ளாகும் சில பொண்களுக்கு கோபம் ஏற்பட்டு, சில சமயம் மன நோயாளியாக மாறி விடுவதைத் தடுக்க உமாஸ் பரிசீலி பெரிதும் உதவுகிறது என்று கூறப்படுகிறது.

அதே சமயம் அப்பெண்களின் களைவின் பிரசவ கால வேதனை களை தனக்கு உணர்வுதர இளம் தம்பதிகள் இவ்வாழ்க்கைகளின் இன்ப துன்பப் பணை அறிந்து தம்பதிகள் பரிசீலித்து கொள்ள இப்பரிசீலி பெரிதும் உதவுகிறது. இதன் காரணமாகவே, நீராவ காஸ்தில் களைவின் தன் மனைவியின் அருகில் இருப்பது நல்லது என அமெரிக்க டாக்டர்கள் கூறுகின்றனர்.

உமாஸ் பரிசீலி வகுப்புகளில், இளம் தம்பதிகளுக்கு, உடம்பில், பிரசவ கால நிலை, உரிய காலத்திற்கு முன்னதாக பிரசவம் ஏற்படுவதால் உருவாகும் அவசர நிலையைச் சமாளிக்கும் முறைகள் பிறக்கும் செவ்வுக்கு தாய்ப்

பரிசீலி இவ் பெரிதும் உதவுகின்றன என்று தீர்மானி

• இவ்வுக் சில சில நாளில்.

பலரு சின்ன பரிசீலி கற்றுக் கொடுக்கப்படும் ஒரு மாண்புமிகு துணைமாநில சேவையர் மனநிலை முறை களைக் கற்றுத் தரப் பிணி, பெண் பிரசவ பிரதானம் தன் மனதை ஒரு நிலையாகிந்த தன் கழுத்தின் அலர்ந்த சங்கி மீதம் மாதிரி உயர் பொருக்கப்பட



முதலியவற்றை உறிஞ்சி தாங்கிக் கொள்ளும் diaper என்ற இடுப்புத் துணியை மாற்றும், நிரந்த குழந்தையை லாக்ஸமாக தூக்கி குளிப்பாட்டுதல், முதலிய பல பாடங்களைக் கற்றுத் தரப்படுகின்றன.

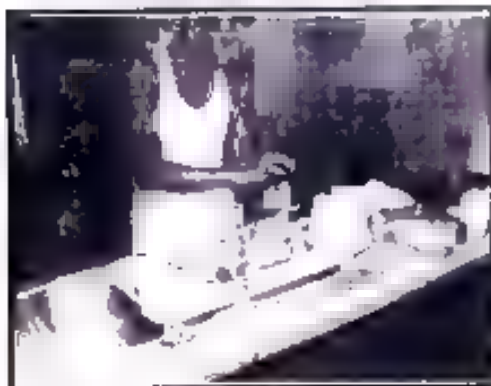


• ஸ்டீபன் குழந்தை

கடந்த 1951-ம் ஆண்டு நுவெயா லியா நூத சர்வதேச பிரசவ வைத்திய நிபுணர்கள் - ஆறுவாய் மிதிசை வைத்தியர்கள் மாநாட்டில் கூத்து கொண்டு, உரக்கப் பேர்வாயில், கழிப்பு என்ற பிரெஞ்சு உரக்க, பிரசவ காலகாலம் காப்பினிவின் மன நிலைமைக் கட்டுப்படுத்தும் Psycho-prophylaxis என்ற பன் நிலை மாற்றப் பற்றிய புதிய முறை கையாள்பாடல் பிரசவம் ஒன்றை பார்க்க நேர்ந்தது. கடந்த பன்ம ஆண்டும்கி Grantly Dick Read என்ற பிரிட்டிஷ் டாக்டர் தாயாதம், பெண்களுக்குப் பிரசவ நேரத்தில் ஏராளமாக இளவளை, வலி, பழை ஆகியவை மூலி மாறி தோன்றி, சூத வகை நுகர்வோம் என்ற ஓராதாரவளமில் நிலைக்கு அவர்கள் இலக்காவதாக ஒரு புகழ்த்துடன் எழுதியிருந்தார். அவரது படித்திருந்த டாக்டர் மனம் சூத பாயிரி முயற்சியை சித்திரத்தமாக பன்ம குறைய அதுவே அவருடைய பொய்யாலேயே அமைக்கப்படுகிறது.

அமெரிக்க டாக்டர்கள் கார்பினி பெண் களின் பிரசவ காலத்தை ஏற்கத்தானது துல்லியமாகக் களிக்கின்றனர். கார்பினிப் பெண்ணின் மாதவிலக்கு திறமையைப் புண்களைக்கொடுக்க தோன்றிவர். காவல்கூத்து ஏழ்மது மாதம் பிரசவோக்கி கண்க்கிட்டு, அதனுடன் ஏழு நாட்களைக் கூட்டி பிரசவம் ஏற்படக்

• குழந்தை குளிக்கும் கொள்



கடிய தெதியை ஆவர்கள் தீர்ணயிக்கின்றனர்.

அந்நாஸ்து, ஸம்பா 15-ம் தேதி, கருத்தரிக்கும் பெண்ணின் மாத விலக்கு தோன்றிய அக்க கொலிடாய், பிளேனோக்கி 3 மாதம் கணக்கிட்டு, அதாவது ஆகஸ்டு 15 தேதியுடன் 7 நாட்களைக் கூட்டி

கருத்த ஆண்டு ஆகஸ்டு 12 தேதியையொட்டி அப்பெண்ணுக்கு பிரசவம் ஏற்பட வாய்ப்பு அதிகம் என்று அவர்கள் கணக்கிடுகின்றனர். எனினும் சில நாட்கள் முன்னதாகவே பிரசவமோ பிரசவம் ஏதாவது வாய்ப்பும் உள்ளது என்றும் அவர்கள் கூற தயவுசெய்திப்பவை.

டாக்டர்கள் பிரதி மாதம் கார்பினிப் பெண்ணை பரிசோதித்து அவளது வலி வல கணக்கிட்டு குறித்துக் கொள்கின்றனர். கருத்தரித்தது முதல், பிரசவ காலம் வரை கார்பினிப் பெண்ணின் எடை மொத்தம் 30 பவுண்டு (கிராம் 1275 கிராம்) அதிகரிக்க வேண்டும் என்று அவர்கள் கணக்கிடுகின்றனர்.

பிரசவ காலம் வரை முழுமையாக வளர்ந்த குழந்தையின் எடை ஏறாது 14 பவுண்டு என்றும் கருத்துக் கொண்டு, கருப்பப்பெய்துள்ள சிகலியை கார்பினி உடலையுட இணைக்குப் Placenta என்ற கருக்க கொடியின் எடை கிராம் 15 பவுண்டு, கருப்பை 15 பவுண்டு, கார்பினிப் பெண்ணின் மார்பகங்கள் 1 பவுண்டு, சிகலியை 1 Annular SAC என்ற பனிக்ருத்தி லுள்ள திரவம் 2.5 பவுண்டு, இரத்தம், தவிர மற்ற சிலவகை 4 பவுண்டு இருக்கும் என அவர்கள் கணக்கிடுகின்றனர்.

கார்பினிப் பெண் தன் டாக்டரிடம் செல்லும் சமயம், டாக்டர் கருப்பப்பெய்துள்ள சிகலியை இருதய துடிப்பைப் பரிசோதித்து, ஒரு உதவியுடன் இணைக்காபாடல் மூலிப் பெருக்கி முதல், கார்பினிப் பெண்ணும், அவளது கணவனும் வளர்த்து வரும் சிகலியின் இருதய துடிப்பை கேட்கச் செய்வதுண்டு. தவிர அத் தம்பதிகள் வீடுமயிலாவ, சிகலியை அளவறுப திளையின், கருப்பையில் சிகலியின் அசைவுகளைக் ஏற்படும் ஒலி அலைகளை ஓது மூலி, திரையில் படர் பிடித்துக் காட்டும் கருவியின் உதவியுடன் Sonogram என்ற, குழந்தை அமைந் திருக்கும் வீதத்தைப் படம் பிடித்துக் காட்டு வதும் உண்டு.

கார்பினிப் பெண்ணின் கணவன், பிரசவ





**உங்கள்**

**கிரைண்டருக்கு**

**சரியான கூட்டணி**

**GRINDER CARE**

**LOW VOLTAGE MOTOR**

Now With

**I.V.PLUS**



- கிரைண்டருக்கென்றே பிரத்தியேக வடிவமைப்பு
- டபிள் பாஸ் பேரிங்குகள்
- நீடித்த உழைப்பு
- நிசப்தமான ஓட்டம்
- குறைந்த வேல்டேஜிலும் நிறைந்த தரவை
- தாத்துக்கு நன்றாகவும் முத்திரை
- பவுடர் கோட்டிங் செய்விண்டிங்
- 3 ஆண்டு உத்தரவாதம்
- I.V.Plus இருபதுதாஸ் மோட்டாருக்கு கூடுதல் பாதுகாப்பு

உங்கள் கிரைண்டரைப் போட்டாமிப் என்ன  
குதிர்பார்க்கிறீர்களோ, அதற்கும் போலாகிவ...

**சித்த மருத்துவ முறையில்  
பக்க விளைவுகளற்ற**

**Franch**  
**Neutro Sliem**



**உடல்  
பருமனைக்  
குறைக்கிறது.**

**வாளைச்  
சுத்தையைக்  
குறைக்கிறது.**

**சித்த மருத்துவர்  
டாக்டர் ஜமுனாவின்  
சிறந்த தயாரிப்பு**

**Marketed by :**

**SPS FRANCH CASTOR PRODUCT LIMITED**

265 / 2, Kilpauk Garden Road,  
Chennai-600 010.

Phone : 6452878. Fax : 6444370

காலத்தில் குழந்தை பிறப்பதை முன்கூட்டும் பிடிப்பதையும், பிறக்கும் குழந்தை எழுப்பும் முதுப் ஒலியை ஒலிப்பதிவு செய்யவும், அங்ஙனம் டாக்டர்களும் மருத்துவமனைகளும் அனுமதிபெறுவர்.

பொதுவாக, அங்கு எக்ஸா மருத்துவமனைகளும் பிரசவ காலம் உட்பட சாதாரண பிரசவ மானால் 36 மணி தேரமும், சீசேரியஸ் அறுவை முறை பிரசவமானால் 48 மணி தேரமும், காப்பிரேசியன் மருத்துவமனைகளில் வைத்துக் கொள்கின்றன பிரசவத்திற்காகும் செலவை அமெரிக்க காப்பீட்டு நிறுவனங்களே ஏற்றுக் கொண்டு மருத்துவமனைக்கு தாமதமே பணத்தைச் செலுத்தி விடுகின்றன.

தம் நாட்டில் நான், நட்சத்திரம் பார்த்து தம்பதிகளின் விருப்பத்திற்கேற்ப, சீசேரியஸ் அறுவை சிகிச்சை முறையில் பிரசவம் பார்க்கும் டாக்டர்கள் பலர் அமெரிக்காவில் செரிவன் பிரசவமாளாவால், அதற்கு இரண்டு பிரசவ வைத்தியர்களுடைய அனுமதி சான்றிதழ் பெற வேண்டும் என அங்குள்ள பல காப்பீட்டு நிறுவனங்கள் வற்புறுத்துகின்றன.

இதன் காரணமாக, இருப்பு வலி (Contraction) பற்றி நிமிடத்துக்கும் குறைவான இடைவெளியில் ஏற்படும் பொழுது காப்பிரேசியன் பெண்மணி மருத்துவமனைக்கு வருவது டாக்டர்கள் அறிவுறுத்துகின்றனர். எனவே பிரசவத்தை எதிர் தோக்கியிருக்கும் காப்பிரேசியர்கு ஏற்படும் False labour என்ற பிரசவத்திற்கு வாய்ப்பில்லாத சண்டி வலி, போஸ் வேதனை மீள் அறிகுறிகளை டாக்டர்கள் கொடுக்கும் பிரசவங்களிலிருந்து ஏற்கெனவே தெரிந்து கொண்டு, சரியான தேரத்திவ மருத்துவமனைக்கு அவர்கள் சென்று விடுவதுண்டு.

அதேமாதிரி எல்லா மருத்துவமனைகளிலும் Labour - Delivery - Recovery (LDR) அறைகள் உள்ளன. தமிழ் லேபர் டெலிவரி என்ற பிரசவ அறைகளும் உள்ளன. அந்த LDR அறையில் "ஐட்டர்ச்சு பாத்" தவிர சோஷல் வசதிகளும் உள்ளன. காப்பிரேசியர்கு தேவையான தேர் பேஸ்ட், பிரஷ், டவல் 'டிஷ்ஷி' பெப்பர் ஆகிய பல பொருள்கள் வைக்கப்பட்டிருக்கும். எல்லா மாக, அந்த அறை 24 நாட்கு ஐந்து நட்சத்திர ஓட்டல் அளவைய ஒத்திருக்கும். காப்பிரேசியப் பெண்மணிகள் படுக்கைக்கு அருகில், அப்பெண் தனக்கு நிழல் போக்கும் பிரசவத்தைத் தாமதப் பார்க்க ஏதுவாக பெரிய நிலைக்கண்ணாடி ஒன்று வைக்கப்பட்டிருக்கும்.

பிரசவ அறையின் படுக்கையின் மறுபுறம் எரியும் விளக்கு பொருத்திய சிறு படுக்கை மொழை இருப்பதுண்டு. குழந்தை பிறந்தவுடன் கருப்பையிழைக்கிற அந்த பெண்ப் நிலையைத் தரும் இத்தப் படுக்கை, குழந்தை அந்த ஏசி



தீபாவளிக்கு அதிரசம் செய்தேன். ஒரு மாறுதலுக்காக கொஞ்சம் அதிரச மாவில் தேய்க்கையைச் சிறியதாக வுருவிப் போட்டுச் செய்தேன். தேய்க்கையை அப்படியே போட்டால் மாவு இளகிவிடும். தேய்க்கையை வேகாக வறுத்துப் போட்டால் அதிரசம் தன்றாக இருக்கும்.

அதிரசமும் எண்ணெய் குடிக்காத - என் கல்பனா

அறையின் வெப்ப நிலைக்குத் தானை சமைய் படுத்திக் கொள்ள பயன்படுகிறதாம். அது மருத்துவமனை அறை என்ற பதி உடனடி ஏற்படாதிருக்க, அறை கவரகளில் பலவித வண்ணப் படங்கள் அழகு செய்யின்றன.

பிரசவ தேரம் தெருங்கும் காப்பிரேசிய பெண்மணி Contractions என்ற இருப்பு வலி வரும் தேரமும் தீவிரமும் ஒரு எலக்டிரானிக் கருவியினால் ECG போன்ற வளை 'கொடுகளாக' கருள் காத்ததில் பதிவு செய்யப்பட்டு, அக் கருவியிலிருந்து வந்த வண்ணம் இருக்குமா என்ப் பின்னரே அடி வலிநிலில், பெண்டிவரால் இணைக்கப்பட்ட Electronic Foetal Monitor (EFM) என்ற கருவிக்கு, இன்னக்கொடி, இன்ன ஒலிப் பெருக்கி மூலம் பிறக்கப் போகும் குழந்தையின் அசைவுகளையும் இத்தத்துடிப்பையும் அறையின் உள்வார்கள் கேட்க முடிகிறது.

கருப்பையில் குழந்தை அசையும் பொழுது அந்த EFM கருவியின் பெஸ்டின் அருகிலிருந்து விளக்கி செல்லும் பொழுது அந்த விளக்கி இருக்கை துடிப்பை கேட்க இயலாதினில்லை. சில சமயம் கருப்பையிழை குழந்தையின் கழுத்தைத் தொழுதல் கொடி (UMBILICAL CORD) சுற்றி விடுவதால் குழந்தை கவரக்க பிராண வாயு வடைக்காமல் இன்றும் Foetal Distress என்ற அவசர நிலை ஏற்படுவதை அந்த EFM கருவ் கட்டிக்கொட்டி பிரசவ தர்னை எச்சரித்து விடுகிறது.

பிறந்த குழந்தையை தர்ஸ் பஞ்சினால்





வாழ்வில் முடிவெடுத்த அந்தத்  
தகுணம் என்றும் புகழையானது...



அதற்கு நடான மற்றொரு தகுணம் நீங்கள் வெஸ்ஸு  
அஸோஸியேட்டட் பிராடர்ஸிடம் துல்லம் வாங்கும் துனிய  
தகுணம்நான்!

அண்ணா தகர், தி. தகர், தங்கதல்லூர், வேளச்சேரி,  
முகம்பேர் (கிழக்கு) மற்றும் பிற இடங்களில் அழகிய தரமான  
மலக்ஸ் ஃபிளாட்டுகள் மற்றும் தனி வீடுகள் வாங்க  
அணுகுங்கள்



## YESDE ASSOCIATED BUILDERS LTD.

(FLAT PROMOTERS & PROPERTY DEVELOPERS)

26, Ranganathan Street, 1st Floor, T. Nagar, Madras - 600 017.

Phone: 4340224/4333636, Fax: 044-2344333

E-Mail: yesde@md3.vsnl.net in Web: www.yesdebuilders.com

## BUY & SELL

### All Foreign Currencies & Travellers Cheques



- ◆ Authorised by RBI as Full fledged Money Changers
- ◆ Authorised Dealers for Travelers Cheques
- ◆ Open on all 7 days of the week.

### Forex Division

### Yesde Associated Builders Ltd.

106, "Chakraborty" 11 & 11A Thyagaraya Road, (Pondy Bazaar),  
T. Nagar, Chennai - 600 017

Ph: 4340210, 4342667 Tele Fax: 91-44-4340210

E-Mail: yesde@md3.vsnl.net.in



நீராரும்பொழுது இன்னும் பல விதிகள் உள்ளன. நதிகளில் நீராரும் பொழுது எதிர் மூகமாகவும், அசைவற்ற நீரில் சூரியனை நோக்கியும், நீரார வேண்டும். திருமணமாகாதவர்கள் தினம் ஒரு முறையும், குடும்பத்துத் தினம் இரு வேளைகளிலும், துறவிகள் மூன்று வேளையும் நீராடுதல் வேண்டுமென பெரியவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

— எஸ். விஜயா சீனிவாசன்

காரணமாக, குழந்தைக்கு மஞ்சள் காமாஸை போன்ற உபாதைகள் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு என்று கூறப்படுகிறது. இதனால் பிறந்த குழந்தை அதிக அளவு தாய்பால் பருகும் பொழுது அதற்குத் தேவையான கொள்பன இடைதது விடுகிறது. அதே சமயம் இனம் தரவில்லாத பாலகங்கள் அதிக அளவு சத்துள்ள பால் கரக்கவும் சதவுகிறது.

தாய்பால் கொடுக்கும் பொழுது ஒரு தாய் நன்னிலமிருந்து கரக்கும் ஒவ்வொரு விட்டா பாலுக்கும் 100 கலோரி உணவு சத்தை எரித்து உபயோகப்படுத்துவதால் அப்பெண்ணின் என். அதிகரிக்காமல் இருக்கவும் வகை செய்கிறது.

பிராமண தினத்தன்று இனம் தானை குளிக்கச் சொல்லி, சத்தான உணவுடன் ஆரத்திப் பத்ரா மூலம் கொடுக்கப்படுகிறது.

பிராமண மடியில் எவதே குழந்தையுடன் மருத்துவமனையேர்குந்து செல்லும் இனம் தானை, சக்கா நாதராலியில் மருத்துவமனை வாசல் வரை அழைத்து வந்து, குழந்தையை சிறிய படகு போன்ற "காலீட்டில்" படுக்க வைத்து அதன் தொடை, கழுத்து வறியாக பெய்ஸ்ட் மாட்டி, இனம் தமபதிகள் செல்லும காரின் பின் வீட்டிலுள்ள பெய்ஸ்டை குழந்தை படுத்த காலீட்டை இவைத்து வழி அனுப்புவது அங்குள்ள தர்ஸ்கனின் வழக்கம்.

அதற்கு அவர்கள் 'டிபன்' எதுவும் எதிர்பார்த்து தீர்ப்பில்லை.

இதுபோன்ற குழந்தைக்கான தனி 'கார்மீட்' இல்லாமல் குழந்தையை வெளியே எடுத்துச் செல்ல அமெரிக்க டாக்டர்களும் மருத்துவ மனைகளும் அனுமதிப்பதில்லை. இந்த 'கார்மீட்' குழந்தை பல 'கைஸ்'களில் இடைக்கின்றனர்.

தமக்கு குழந்தை பிறந்த கைவலை தம் கைகளுக்குமே தளபாடுகளுக்கும் தெரிவிக்க, இனம் பெற்றோர்களின் பெயர், குழந்தையின் பெயர் பிறந்த தேதி, எடை, உயரம் முதலிய புள்ளி விவரங்களாக குறிக்க வசதியுள்ள வாழ்க்கை அட்டை போன்ற பல கார்டுகளையும் சில மருத்துவமனைகள் அளிப்பதற்காக கொடுக்கின்றன. தவிர பிறந்த குழந்தைக்குத் தேவையான பேசு ஆயில், பேசு சோப்பு, சிறிய டம்ப், தாய் சேவ மிருதுவான மிஷ், பவுடர் முதலிய பொருள்கள் அடங்கிய சப் ஒன்றை உடனடி இனம் தமபதிகள் அளிப்பதற்காக பெறுவதுண்டு.

அமெரிக்காவில் பிறக்கும் குழந்தை அமெரிக்க குடிமகனாகிறது இதைப்பற்றி, பிறந்த இரண்டு வார காலத்திற்குள் பிறப்புச் சான்றிதழை அந்த ஊர் மாவட்ட (County) அலுவலகம் அனுப்பி விடுகிறது. தவிர அந்த ஊரின் பிறத்திறமாக பணிபுரியும் அம்மாதில் சட்டப் பேரவை அதிகாரி, அந்த பச்சினம் குடிமகனை வரவேற்று ஒரு குடிமகனுக்கான அனைத்து பிரஜா உரிமைகளையும் அமெரிக்க அரசு அளிக்கும் என்ற வாக்குறுதி சான்றிதழை, வீட்டு விவசாயத்துக்கு தேவையாக அனுப்பி விடுவதுண்டு.

பிறந்த குழந்தை வீடு வந்த பிறகும் மருத்துவமனையிலிருந்து திரும்புவதற்கும் மற்றும் பல சேவை திறவனங்களும் பல்வித பிரகாரங்களை இலவசமாக, இனம் தாய்க்கு அனுப்பி வைக்கின்றன. அவற்றில் குழந்தைக்குத் தேவையான, பெற்றோர் இருப்பு குவளிகளை மாற்றிக் காங்க் உதவும் கூப்பல்களும், குழந்தைக்கு முதலாவது, இரண்டாம் கொடுக்க உதவும் இலவச கூப்பலும் இடம் பெறுவதுண்டு.

இனம் கைவை பெற்றெடுக்கும் பெண், காலேஜ் மாணவியாக இருந்தால் சுல்லாசி பேராசிரியர்களும் பல சலுகைகளை அளித்து உதவுகின்றனர். பரீட்சை சமயமாக இருந்தால், அப்பெண்ணை, பேராசிரியர் தமது அறையிலேயே பரீட்சையை எழுத்தச் சொல்வதுண்டு. சில சமயம் பரீட்சை தானை மாற்றியே அல்லது அப்பெண்ணின் பங்கும் திறனும் வகை கருத்தில் கொண்டு அப்பெண்ணுக்குப் பரீட்சையை ரத்து செய்வதும் அவர்கள் உதவுவதுண்டு.

— லலிதா ஜனார்த்தனன்

தி

ருக்கார்த்தி  
கையன்று  
நிறைய  
அவ்வளவு  
குணம்  
ஏற்றி வழிபடுகிறோம்.  
அவ்வாறு. வினக்கு  
களை ஏற்றும்  
பொழுது சுவோகம்  
சொல்ல வேண்டும்.

கீட : பதங்க :  
மச காச்ச வுக்கா :

ஜலே ஸ்தலே யே நிவஸத்தி ஜீவ:  
ந்ருஷ்டவா பாதீபம் நச ஜன்ம பஜா  
பவந்தி நித்யம் சவபா நதி விபா:

இதன் பொருள் என்ன?

"புருகுகளே ஆனாலும் சரி. பட்சிகளோ.  
கொகலோ ஆனாலும் சரி இம்மாதிரி உயிரினங்  
களோ அல்லது உயிரற்றவை என தாம் கருதும் மரங்  
களோ ஆவிலும் சரி. ஜலம், பூமி என எதில் வாழும்  
எந்த உயிரினம் என்றாலும் சரி. மனிதப் பிறவிகளில்  
எந்த ஜாதி என்றாலும் சரி. இந்த தீபதஸதப் பார்த்த  
மாத்திரத்திலேயே, அல்லவிர இவ்வுலகின் பாபங்கள்  
தொனஸத்து. மோட்சம் பெற்று இறைவனின் முறை  
அருளுக்கு உள்ளாகட்டும்" என்பதுதான் இந்த கீடவாகத்  
தின் பொருள்.

மரம் போலும் ஓர் அதிவு இனம் வ்யயுப் பாக்ச  
முடிபும? பார்த்தவே அவ்விதத்தில் இத்தக் கார்த்திகை  
தீப ஒளி அதன் மேல் பட்டாலே  
போதும்.

செய்த பாவங்கள் போகும்.  
ஜனமம் பவன் பெறும். மதுபிநஸி  
இய்வை. எத்துணை வரபவகள்.

தீபத்தின் தன்மை என்ன?

இருளை அகற்றும். அதற்கு மேல்,  
கீழ், பக்கம், இந்த உயிர், அந்த உயிர், இந்த ஜாதி. அது.  
ஜாதி என்று பேதமில்லை அப்படி தாம் வாழ்  
வேண்டும்

விட்டனவில தீபம் அதனே கோயிலில்  
"சொக்கப்பாணை". ஆகவே பெரிய கதானம்  
அல்லவா? அதனால் அந்த ஊருக்கே ஒளி  
சொக்கப்பாணையின் மற்றொரு தத்துவம்  
எனவ. மல இருள் அகன்று. அகத்தில் ஒளி  
ஏற்பட்டால். தீபம் கருதும். ஸ்ரீரன் ஒளி  
மனத்தில் உண்டாகும் தீபம் தீவினால்  
தூசாகும். இக்கருத்தை "பெரிவா" கி  
வினக்கமாக முன்பு நமஸம் போனதன்  
கருத்துப் பரிபூரணம் எனினாக வினக்கிஷன்  
எனா.

கிருத்திகை நட்சத்திரத்திற்கு அநிக  
டான தேவதை "அக்னி". "கருத்திகா

# திருக்கார்த்திகை

## தக்துவம்



# நீங்கள் எங்கே? நான் எங்கே?

REE T.V.யின் புதிய பெற்ற "டிவிஸல் ஸரிகமா"யில் சமீபத்தில் (23.8.99) நடந்த திகழ்ச்சி. பணிவு என்பதை சொல்லில் கற்றுக்கொடுக்க முடியாது. அன்று நடந்த இந்த திகழ்ச்சி மனதில் ஆழமாக பதிந்தது.

திரு. அனில் பில்வாஸ் என்பத உலகில்

தனக்கு என்று ஒரு இடத்தைப் பிடித்தவர். அவரை யும் ஒரு நீதிபதியாக திரு. கோனு நிகம் (காம்பையர்) அழைக்க, வாழ்வில் முதிர்ந்த அனுபவம் பெற்ற, நிறை குடத்தின் அடக்கத்தோடு அவர் சொன்னார், "எங்கே உலகின் ஜாம்பவான்கள் இந்தனை போர் நடுவில் நான் எங்கே, ஏன் என்னை யும் அழைத்த நாய்?" என்று.



இதற்கு திரு. கோனு நிகம் பதில் அளித்தார் - "நீங்கள் எங்கே என்று நான் கண்டுக்கிறேன்; இந்த டிவிஸல் ஸரிகமா குழு, டைரக்டர், நான் எல்லோரும் இங்கே என்று தன் தலையைத் தொட்டுக் காண்பித்தார். நீங்கள் எங்கே தெரியுமா, இங்கே" என்று சொல்லி அப்படியே பணிவோடு திரு. அனில் பில்வாஸ் அவர் களின் பாதத்தில் தன் தலை வைத்து வணங்க -

கரகோஷம் எழுத்தது மட்டுமில்லை, கண்களை மறைத்தது கண்ணீர்.

சாதாரணமாகவே டிவிஸல் ஸரிகமா திகழ்ச்சியில் படை வருகின்ற இளம் தலைமுறைமீனார் கண்டுக்கின்ற பணிவு அடக்கம் எவ்வளவு மிக அருமை. திரு. கோனு நிகம் பிரமாதமாக பாடுவது மட்டுமில்லை, அருமைவான் வார்த்தைகளை அழகாக கோர்த்து பிரமாதமாக கம்பையசியப் பண்ணுகிறார்.

தங்கள் பிரபல பாம்புரிய பத்திரிகையில் நம் கலாசாரத்திற்கு பெருமதிப்பு கொடுத்து, நம் பாரம்பரியம் நிலையாக நிற்க வேண்டும் என்கிற ஆதங்கத்தோடு பல கட்டுரைகளை வெளியிட்டு அதைப் படித்து உணர்ந்த பலலாபிசுக்கனாக்கள் வாசகிகளில் நானும் ஒருத்தி. இந்தத் துண்டுதலில்தான் இதை எழுதுகிறேன்.

- பரிமாண கோபால்

ப்ரதமம்" என்று வேதத்தில் கிருத்திகை முதலாவதாகக் கூறப்பட்டுள்ளது. கிருத்திகை நட்சத் திரத்துடன் கூடிய கார்த்திகைப் பெளரிணமி திவத்தில் பசவானுக்கு தீபம் ஏற்ற வேண்டும்.

தீபத்திற்கு எந்த எண்ணெய் ஊற்றலாம்?

நெய்த்தீபம்: வீட்டின் ககம், நலம் பெருகும். மிக நல்ல பலன்கள் உண்டாகும்.

என் எண்ணெய் தீபம்: சகல பீடா, கரும் தொலையும். துக்கம் அகலும்.

விளக்கெண்ணெய் தீபம்: புகழ், வாழ்வின் நலம், தாம்பத்யம், வளம், உறவினர் சகம் பெருகும். வளம், செல்வம் பெருகும்.

"திரி"கள் எது இடலாம்?

மருகத்திரி - வீட்டின் நங்குளம் பெருகும். தாமரைத் தண்டுத்திரி - மக்கட்பேறு உண்டாகும். தெய்வக் குற்றம் அகன்று மன அமைதி கிளையும்.

வாழைத்தண்டுத் திரி - முன் ஜன்மப் பாயம் அகலும், செல்வம் தங்கும்.

வெள்ளை எருக்கள் பட்டைத் திரி - செல்வம் பெருகும்.

புது முஞ்சல் துணித் திரி - பேடி, பிசாகத் தொல்லை அகலும். தோய்கள் நீங்கும்.

தீபவழிபாட்டிற்கு ஏற்ற காலம் எது?

அதிசாலை நாவரை மணி முதல் ஆறு மணிகளுள்ளும், மாலை ஐந்தரை மணி முதல் ஆறு மணிகளுள்ளும் ஏற்றுவது மிகுந்த பலனை ிச்சயம் தரும்.

திருமணத் தடை, குழந்தை பாக்கிய மின்மை அகல, ஏற்ற வேண்டிய திரி எது?

புது சிவப்பு வண்ணத்துணித் திரி. இடே போல், புது வெள்ளைத் துணித் திரியில் தீபம் ஏற்ற. தரித்திரம் அகன்று கபீட்சம் ஏற்படும்.

தீபங்களின் வகைகள்

தீபங்கள் பதினாறு வகைப்படும்.

1. தூபம், 2. தீபம், 3. அவலங்காரதீபம், 4. தாகதீபம், 5. வீடுபுரதீபம், 6. புருஷாமிகுர தீபம், 7. சூல தீபம், 8. கமடதி (ஆலம்) தீபம், 9. கஜ (காளை) தீபம், 10. வீலாகர் (புலி) தீபம், 11. சிம்ஹ தீபம், 12. துவஜ (கொடி) தீபம், 13. மஜூர (மயில்) தீபம், 14. பூரணசூரிய (ஐந்து நட்சத்) தீபம், 15. நட்சத்திர தீபம், 16. மேரு தீபம்.

அவரவர் வீட்டுப் பெரிவோர், குருக்கள், கோவிலில் உள்ள அரசர்கள் போன்றோரிடம் மேலும் விசாரித்து, அறிந்து, தீபம் ஏற்றினால் பலன்கள் நிறையும். இளமைகள் அகலும்.

- டி. பத்மர்



**செ**

ல்லைப் படிப்பு, வீடு தவிர வாழ்க்கைத் துணை, வேலை உதவு, தொழில், கலை இவற்றில் வெற்றி, தேய்றா உடல் திளை, நன்மக்கள் பேறு இவையகளை அடைவ விரும்பாத மனிதர்களே இவ்வகை.

எத்துனாறிலும் ஏற்றம் காண விழையும் மனித இனம் தன்னுடைய 'வருங்காலத்தை' அறிந்து கொள்ள ஆரம்பமாக இருப்பது, அமைதிக்காலங்களில் அதிகரித்து வருகிறது இப்படி, அறிவதற்காகப் பல வித முறைகள் இப்போதே நாள்களில் வரும் விவரப்படி களை தெரிவிக்கிறோம்.

நகரத்தின்குள்ளடியும், பிறந்த ஊர், தோட்டங்களிலும், அடிப்படை யாகக் கொண்டு எதிர்பார்க்கப்படும் பற்றியும், தயக்கமின்றி அமைப்பதும், பரிசாரத்தைப் பற்றியும் விவரத்து இராதிடமாகும் தெரிந்து கொண்டு இந்த முறை பரிபாலமாகவும் இருந்து வருகிறது.

இந்த இராதிட முறைகளில் போலியை நடித்தோடு, ம, வாய்க்காகப் பார்ப்பது, கையடித்தோடு, ம, என்னும் முன் வைத்து எவ்விதோடு, ம, போலிகளாகக் கருதப்படும் போலி

படித்து இளைவின் இனிமை நாடி, தாம்பு முடிதும் பரவியது' என்றும், 'பயத்தினால் வந்த நாடியும் ஒடுங்கி விட்டது' என்றும் 'பயக் கழிப்பில் கறு கிராகம் எனில் நாடி என்னும் மனித உடலில் ஒரு முக்கியமான பங்கு வகிக் கிறது என்று தெரிவித்து, மருத்துவர்கள் 'தோய்க்கலை' களைப்பாற்றித் தாடித்



நாடி பார்ப்பது கவனித்த பரிசாரிக் கிளிக் களை ஆரம்பிக்கிறார்கள்.

புது 20 கிலை அமைதாரமாக இர தாததிலிருந்து விவரத்துப் 72,000 நாடிகள் உறத்திலிருந்து எழுகின்றன இந்த 72,000 நாடிகளும் கருவிக் பத்து நாடிகளாகப் பிறகு மேலும் இளைந்து நடித்து நாடி உறக் இரண்டு கால்களில் வந்து கருவிக் களை இந்த நாடிகளை உறக் நாடி, அருகாடி, தருதாடி என்பன போலிகளில் கறு கிராகம்.

கா இளைவ் பார்ப்பதாடி' என்று அமைதார கிலைகள் உறக் நாடி கால்க் கறு கிறது கருவிக் களைப்பாற்றுகிறது.

இருக்கக் நாடிகள், ஆனகருவிக் களை கால்கிலும், பெண்களுடைய இடது கால்கிலும் ஒடுகின்றன.

இருமனக் கால்குகளில் இருமன தம்பதியை ஆனகருவிக் களை பரிசாரிக் களை அமைதார கிலைகளில் 'நாடி' தொ பார்ப்பு உறமை ஒன்றை உறமை முடியும், ஆனக கால்கிலும் உறக் நாடியும் போலிக் களை இடது கால்கிலும்

# முடிவை



'பார்ப்பா' என்பது முறை, தெருவிக் களை கால்கிலும் வைத்து வரும் கிலை இராதிடம், முக்க களைப் பார்த்து குணங்களைவும் எதிர்பார்க்குகை யும் கறுவது, கால்கிலிருந்து பார்த்தும் பரிசாரிக் களை, நாடி வெளியே விட்டு உறக்கே இரத்த குப கருவிக் களை கால்கிலும் கறுவது இப்படி மனிதர்களின் எதிர்பார்க்குதல் அறிவ எதனைப்போ முறைகள் இவற்றையும் கால்கிலும் உறமை

இவற்றில் 'நாடி' இராதிடம்' என்பது முறை மருத்துவ ரீதியாகவும் ஒத்துப் போவதாகும் இந்த 'நாடி' என்பதைப் பற்றி தெரிந்து கொள் வேண்டும்.



தெரிந்தவர்கள், வீட்டுக்கு வரும் தங்கள் கணுக்கு என் தான் செலவுகள் அங்கா, குறைவானவர்களுக்குச் சாவத்தின் கப்பல் கிடைக்கிறது. திறை துக்கெனில் கப்பல் கிடைக்கும் காலம் கிடைக்கும் கொண்டால் கொண்டு வந்திருக்கிற இரப்புவாடும், அடிக்கடி அங்கா வேண்டிய வேலைகளில்லாமல், எடுத்து விடலாம்.

- *Ch. gastrorum*



தூய்ன் உயிர்நாடிதும் இன்னத்து அருகில இருப்பதால் காப்புத் தின் ஏற்பட்டு தாப் பதும் தித்கும் என்று தாடி தோதிக் குறிப்புகள் கூறுகின்றன இன்னொரு விதம் மிகக் செறிதும் இக்குறிப்பில் மூலம் தாக் திக் கிடைக்கிறது.

கனராவை மனைவியி் இருவருக்குமிடையில் விவாதம், சமூகத் தீவறுப்பாடு, மயம் வருத்தம், பணக் கவர்ப்பு, இளை தளவகாட்டுவது கனமும். இது வலது மறம் அமர்ந்து பெரிதாவை கமுகமர்வா தனாகாடல் ஏற்பட்டு பதகனைய தீரும் எவ்விறுது இத்த நாடகசூழிப்பு

கனம் பேரவைத் தலைவர் அவர்களே: பிழைக்கக் கூடியது என்று சொல்லுவதற்கு?

தேராதிட வளக்களப் பற்றிய வழிகாட்டல். சான்றுகளை, பரிசுரங்களைக் கூறியிருந்தாலும் தவறற்றவர்களுடன் பித்தாவது கிரஹமாகத் திகழும், 'நமது' மனம் எவ்வாறு கிரஹமாகத் துட்டுப்பாடிவ்வாமல் இருந்தால் மனித இனம் பிரச்சனைக்கு மேல் பிரச்சனை எவ்வாறு சந்தித்துக் கொண்டே இருக்க வேண்டியதுதான்.

தேவர்களால் ஆளப்படுகின்ற நாம



அவரதை வழிபட்டாரே இன்னல்களிலிருந்து விடுபடலாம். மிக மிகச் சிறிய கந்தோத்திரம் ஒன்று தவக்ரஹங்களை வழிபட உதவும்.

ஆதாரம்: ப்ரதமம் ஸாமஸ்த லிஸ்டம்

தூதர்திடம் இவ்வாறாயே

மகேந்திரபம் மணியூரகே நஞ்சுதி புதம்

சுண்டேச வரதஸ்பதிகம்

பஞ்சவெண மத்யே பஞ்சு நத்தணம்

தினமணைப் புதிரும் துளி ஸடஸ்தலை

தமிழ், மலம், கராசு போது குணிகாரன்

திருவம் திராவி ஆய்வுகள்

தங்கராஜங்கனில் செல்வராசு ரத்தத்திற்கும் சலீம்வரன் எழுமடி. தலைமுடிக்கும் பொறுப்பாளவர்கள் ஹத்யாத்தில் புதுதும் தோண்டி கூழாங்குடி பகுதியில் குதாபா. புரு வங்கனில் இரா. வில் சகராஜா இருப்பதாக இந்த ஸ்போன்ஸ் தாசுதக கூறுகிறது திரைப்பட களையில் இதைக் கூறிப் பயன்படாது என்பது.

இதைச் சித்திரத்தில்தான் 'நாடி'க்கு ராஜா, மேதுங்கு பொறுப்பாளராகக் கூறப்படுகின்றது. தென்னிந்தியாவில் சில கண்களில் நாடிவாழ்வு, நாடியாபவன் என்று பெயரில் கோலங்கள் கூட இருக்கின்றன. இவ்வாறு கிராமங்களில் திருமணமாகப் பொண்களின் எண்ணப் பிடித்துப் பார்த்து, 'காடா நாடி' ஒடுகிறது என எழுந்தியர்கள் கரியாகக் கூறி வீடுவார்கள் பெரிய தொழிற்சாலைகளின் முன்னேற்றம் ஏற்படுகிறபோது இதற்குக் காரணமானவரை 'கூலர்கான்' இங்குக் கம்பெனியின் தீவநாடி' என்று கூறி நாடிக்கு மத்தியம் தங்குள்ளனர்

திருவனந்தபுரம் அருட்பாஸ்யம் விகித ஜோதிடிக்  
கனன அந்நாதி ஆலோசனை கேட்க வேண்டி  
டும் மக்களின் பிரச்சனைகளை பெருநில வாக்ஷ  
தால் புத்திரம் போல் இன்பமும் ஆலோசனை  
மைவாக்கனன நனகு விசாரித்த பின்னர்  
சத்திப்பதே நல்லது.

— LOW APTITUDE

எனக்குத் தெரிந்த பெண்மணி தீபாவளி புடைவை எடுக்கிறதேன் போவழி என இரண்டு மணிநேரம் புடைவைகளைப் பார்த்துப் பார்த்து அனுகூலம், அவள் வகைக்குறத்தை உதாரணமாக ஆகி மயங்கி விட்டாள். இந்த மாபிரி தேவையானா?

— சி. மதுசூதனம்

ஆண்-பெண் சந்தர்ப்பத்திலும் பிள்ளைகள் பிறப்பதில் தாமதமாகாமல் சிறைகளில் திருமணம் செய்து கொடுக்க வேண்டும்.





தீ

பாவனிக் குழுதல் தான் "தீ திரட்டா பண்டிகை" என்று ஒரு பண்டிகையைச் சிலர் கொண்டாடுகின்றனர். முதல் நாள் மாணவர்களேயே குறிப்பாக அன்றையத் தூய்மை செய்து, அடுத்த அடுப்பை வைப்பர். அடுப்பைச் சுற்றி கண்ணாடித் தடவி தூய், சுத்திராக்ஷண வளர்வுள் அவ்வது மாத்திரையிட்டு, காலி பூசி, குங்குமம் போட்டு மயங்கா சூரியன் மறைவதற்கு முன்னதாகவே பாதநிரத்திலு தண்ணீரை திரட்டி வைத்து விடுவார்கள்.

நரசாகரர்களையும், அரக்கர்களையும் ஸ்ரீ கிருஷ்ண பகவான் கொன்றதில் நினைவாகத்தான், தூய்மை அரக்கனை விடும் தூய பாவனையில் வேடிக்கை விஷத்தையும், அருத்தியை இழுப்பையும் போக்க மதத்திடமுதான் விளக்கங்கள் கொடுத்ததையும் தீபாவளி எனக் கொண்டாடுகின்றோம்.

தீபாவளி என்பது மகாபல முத்தம் முதலில் கொண்டாடும் வளம் தான் தெரியுமா? நரசாகரனின் மைதள "பகதததத" தான்.



# தீபாவளி



**வடமாதிலவகனில்** ஒரு புழக்கம் உள்ளது. தீபாவளி தானின்னுது ஐதகாவது தான் மாணவர்களுக்கத் தனிப்பாகப் பூஜை செய்து கொண்டாடுகின்றனர்.

**மிததியை** பிரதிநிதத்திலு தீபாவளியை மகாலட்சுமியின் உலவாய் மகாவம்முறு, பூபிலாகத்திறகு வந்த தன்னாராக கயை கொண்டாடுகின்றனர்.

**தீபாவளிக் குக காணமான** நரசாகரனின் உண்ணமயான போல் என்ன தெரியுமா? பவுளன் என்பதற்கும் பவுளன் என்பதும் "பூமிசில பிளவன்" என்று பொருள். அவன் எல்லாவிடமும் திரிந்தது தாகுப்பாசுதகளுக் சென்றதால் நரசாகரன் என்ற பொய் ஏமாட்டு அதுவே நினைத்து விட்டது.

**சூரி** தான் தாடகனில் சூரிய உதயத்திற்கு முன்னால், "எண்ணெய்க்குளியல்" பண்ணைக் கூடாது. ஆனால் தீபாவளி மான்று ஒரு நாள் மட்டுமே சூரிய உதயத்திற்கு முந்தைய அருண்மாதா காலத்திலேயே எண்ணெய் சுந்தானம் செய்ய வேண்டுமே தண்ணெய் சுந்தானம் மிகவும் சிறப்பானது.

தொகுப்பு : பி. குகமணிபாய்

# மாதிரியை நின்றதும் மறந்த ஏற்படுவது ஏன்?

## நா

ம்பது வயதுக்கு மேற்பட்ட பெண்களுக்கு மாதிரியை நின்றதும் உடலில் பலவித மாற்றங்களும், மனநிலையில் ஏற்றத நாழிவுகளும் ஏற்படுவது சகஜம்தான்.

இதற்குக் காரணம் எஸ்ட்ரோஜென் (Oestrogen) என்ற ஹார்மோன் சுரப்பது குறைந்து விடுவதுதான்.

உடலுக்குத் தேவையான அளவுக்குப் குறைவாக இந்த ஹார்மோன் சுரக்கும்போது, HRT என்ற Hormone Replacement therapy என்று சிவிரிசை முறையில் தேவையான உட அளவு சுரப்பு நீக்கச் செய்யப்படுவது உலகம் தழுவிய அளவில் மருத்துவர்களால் ஒப்புக் கொள்ளப்பட்ட முறையான இருந்தாலும், மறந்திருக்கும் எஸ்ட்ரோஜென் ஹார்மோனாகக் கவர நட்டில் பார்ப்பா வெச்சலிர் (Borror Sherwin) என்ற விஞ்ஞானியால் நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது.

பெண்களின் மூளைப் பகுதியில் உள்ள 'Cognitive Cells' என்ற நினைவுட்டும் தொடர்கள் இந்த ஹார்மோனால் பாதுகாக்கப்படுகிறது என்று அவர் திருப்திபெற்றார். பெண்களுக்கு "அல்ஹீம்ஸ்" வியாதி (Alzheimer's Disease) என்ற உடலில் உருக்குலைக்கும் வியாதியிலிருந்து HRT சிவிரிசை முறையில் பாதுகாப்பு விடைக்கிறது.

ஏதோ ஒரு காரணத்தால் சூலம் (Ovary) மற்றும் சுரப்பம் (Uterus) நீக்கப்பட்டு விட்டால்

பெண்களுக்குப் பாதுகாப்பு உடலளவில் தீக்காயமாகத்

தேவைப்படுகிறது. எனவேதான் இந்த நிலையில் உள்ள பெண்களுக்கு HRT மிகவும் அவசியமாகத் தேவைப்படுகிறது.

இது இப்படி இருக்க, முப்பது வயதுக்குள் உள்ள பெண்களில் சுரப்பம்மையில் சுட்டிகள் ஏற்படுவதற்கும் எஸ்ட்ரோஜென்தான் காரணம் என்பதால்,

அவர்களுக்கு இந்த ஹார்மோன் சுரப்பதைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டியதாக இருக்கிறது. "ராஜாவுக்கு முன்னால போனால் தங்கட்டை, கழுகைக்குப் பின்னால் போனால் உடை" என்பது போல, பெண்களுக்கு இந்த ஹார்மோன் இருந்தாலும் தெர்மலை, குறைந்தாலும் தெர்மலை

யாருக்கு அதிகத் துன்பம் ஏற்படுகிறது என்று பார்த்தால், அதிகம் பாடிது, முக்கியமான வேலைகளில் ஸ்தம்பமாகக் கூக்கிர் பிழிந்து கொண்டிருக்கும் பெண்கள், மருமம் தள்ளத்தவிரியாக பெரிய விவரமான சாமர்த்தியங்களில் கொடிசுட்டிப் பறந்து கொண்டிருக்கும் பெண்கள் ஆகியோர் ஹார்மோன் தாக்குதலுக்கு உள்ளாகிறார்கள் என்றும் தெரிய வருகிறது.

இந்த உடல் மாற்றங்களையும், மனநிலையில் ஏற்றதாழ்வுகளையும் உள்டாக்கும் எஸ்ட்ரோஜென் பற்றி அதிகம் பெண்கள் படிப்பது, வேண்டிய அளவியல் இல்லாமல் ஏனென்றால் 'மற்றி தெர்மலை' ஒரு குறியிட்ட அளவுக்குக் கீழ் இந்த ஹார்மோனால் கொண்டு போக முடியாது.

— டாக்டர் எஸ். கிருஷ்ணன்



இனிய தீபாவளி நல்வாழ்த்துக்கள்!

**அரசனா**®

வழி

பி. ச. சுவாமிநாதன்  
சென்னை 11.



இனிக்க... மணக்க... கவைக்க...

போன்: 4344440

# ammi கிரைண்டர் KM

உங்களை கவர்ந்த Challenger  
Sleek - Cook மாடல்களுடன் புதிய  
அறிமுகம், கவர்ச்சிகரமான குறைந்த  
எடையில் கைக்கு அடக்கமான



அம்மி KM  
Kutter

அம்மியாக, ஆட்டுக்கல்லாக,  
உரலாக, திருகுக்கல்லாக  
செயலாற்றும் . . .

**Rs. 3785/- onwards**

தமிழகத்தின் தலைநகரான சென்னை நகரில்  
அம்மி நிறுவனத்தின் "எம்மி" என்ற புதிய  
மினிக்ஷர் பெயர், அமிதி மரம், மினிக்ஷர்  
செய்திக்கு, பொட்டுக் கட்டை மரம் அமைக்க அம்மி  
மினிக்ஷர் மிக சிறப்பாகவும் திறமையாகவும் இருக்கிறது".



அதிகார அரண்

**U. நரசிம்மன்**

5-5-99

MFRG. SRI NAGAVENDRA DOMESTIC APPLIANCES (P) LTD.  
R.R. COMPLEX, Dr. MANJAPPA ROAD,  
COIMBATORE - 18 PH : 444385 FAX : 0422-437711

SALES AGENT - **BALI & CO.**  
282, DR. MANJAPPA ROAD, COIMBATORE, PH: 231240  
29/108, NATESAN STREET, T. NAGAR,  
CHENNAI, PH. 4360291

DEALERS - SALEM AND SHOP - 147215, KIRCHAI - SHANTI  
ELECTRICALS - 5221034, PONDY - VLS TRADERS 220222, SAHAYA  
AGENCIES - TUTTICORIN - 322005, SIVAKASI - 23161, EPPALMATTI - 20109,  
THIRUVALLUR - 237490, THIRU - 744704, KUMBHAKONAM - MRS 430012,  
THANJAVUR - MRS 31079, TIRUPUR - HIRSHI AGENTS 747405,  
BANGALORE - 2720044

விவசாயிகளின்  
கொழுப்பின்  
சத்தமான தேய்க்காய்  
என்னென்பில்  
தயாரிக்கப்பட்டது



விருஷண துளசி நெறப்பல் சோப் கிருஷ்ண துளசி நெறப்பல் சோப் கிருஷ்ண துளசி நெறப்பல் சோப் கிருஷ்ண துளசி நெறப்பல் சோப்

கிருஷ்ண  
**துளசி**  
நெறப்பல் சோப்



"பூவின் மணத்தைப்  
பொருத்திய வாயுவும்  
தாவி உலகில் தரிப்பித்த ஆறு  
மாவ  
மேனிய சீவனில் மெல்ல நீள்  
வாயுவும்  
கவி அழும் குறிக் கொண்ட  
போதே"  
- திருமத்தினம்

# பரிந்தாடும் நஞ்சுக் கொடி!

**க** குப்பையில் வளரும்  
குழந்தை குறிப்பிட்ட  
பிராவ தேரம் வந்ததும்



வெளிப்பட்டு இவ்வுலகுக்கு வந்  
கிறது. மாம், செடியில் உள்ள பழம்  
பழுத்தால் மரத்தில் தங்காமல்  
உதிர்ந்து விடுகிறது. இதனால்தான்  
தம்முன்னோர்கள் பலர், பிராவ  
தேதி சரியாக தெரியாத பெண்  
னைப் பார்த்து.

"தானாக வலி வந்து விடும்,  
பழம் பழுத்தால் மரத்தில் தங்காது"  
என்று ஐதரியம் சொல்வார்கள்.  
இந்த எண்ணம் சரிதானா? திரு  
மூலமும்

"கவி அழும் குறிக் கொண்ட  
போதே"

என்றொரே. அந்தக் குறி என்ன? மருத்துவ  
மேக்கம் உண்டா? என்று பார்ப்போம்.

செடி தோன்றி சிதிது காவல் சென்ற பிறகு,  
அருமயுடைய பூக்கத் தொடங்கும். அருமயு  
பக்குவப்பட்டு மலரானதும், உள்ளிருந்து மனம்  
பெகிறது. இந்த மனம் பொருத்திய வாயு  
மொக்குகளின் இதழ்களில் இருந்து வெளி வரு  
கிறது. இதனை மனிதனால் உணர முடியு  
வென்று தேவீக்கள் உணர்ந்து மொக்குள்ள  
செடியை குத்து கொள்கிறது. இந்த வாயு  
Prostoglandin என்றும் ஹார்மோன் தன்மை  
டையது என்றும் ஏற்கெனவே விளக்கியுள்  
ளோம். பூ பறிக்கப்படாவிட்டால் காய்ந்து  
விழுந்து விடுகிறது.

இதைப் போலவே மாதாவின் கருவாளில்  
வளரும் கருவும் 10 மாதம் (280 நாட்கள்)  
வளர்ந்து பக்குவப்பட்டு குழந்தை வடிவெடுக்  
கிறது. குறித்த தேரத்தில் பிராவ வலி  
தோன்றியவுடன் குழந்தை வெளியாகிறது. இந்த  
மாற்றங்கள் எல்லாவற்றிற்கும் Prostoglandin என்ற  
ஹார்மோன் பெரிதும் உதவுகிறது.

"மேனிய சீவனில் மெல்ல நீள் வாயுவும் கவி  
அழும் குறிக் கொண்டபோதே" என்ற வரிணிகில் இந்த  
வாயுவின் வேலைபாடு முடிவுக்குக் கொண்டு வரு  
வதுதான் "குறிக் கொண்ட போதே" எனப்படும்  
முக்கிய மாற்றம்

உடலில் எத்த ஒரு செல்லும் (Cell) அதன் இயக்  
கத்திற்காக ஜீன்களின் மூலம் கட்டளைகளினைப் பெறு  
கின்றன என்பதையும், ஒரு உருவாகும் நாள் முதலே

**டாக்டர் ஜெயம் கண்ணன்**

ஜீன்களும் உருவாகி விடுகின்றன என்பதனால் ஈழம் கடந்த இதழில் கண்டோம். கட்டளைகளை உருவாக்கும் ஜீன்கள் தொடர்ந்து ஆணைகளைக் கொடுத்து கொடுத்து குழந்தையின் உறுப்புகள் வளர உதவுகின்றன. குழந்தை, 8 பல்வேறு உறுப்புகளும் உருவாகிக் கொண்டேயிருக்கின்றன.

துந்தாம் வாரம் இருதயம் 11ம் வாரம் சிறுநீரகம், இருபதாம் வாரம், ஆஸ்ட்ரென் இன உறுப்புகள், முப்பதாம் வாரம் வீவர், நுரையீரல் போன்றவைகள் வலப்படுத்தப்பட்டு விடுகின்றன. ஒரு மனிதனுக்கான உறுப்புக்கள் முழுவதாயாக உருவான பின் இந்த செல்தன் வேலையை திறந்த வேண்டியுள்ளது. அப்போதுதான் தொடர்ந்து வளருவது நிற்க முடியும். இது எப்படி நிகழ்கிறது?

"கட்டளைகளைக் கொடுக்கும் ஜீன்கள் மறைமலாம் அல்லது இதனைவிட சக்தி மறைந்த மாற்றுவொரு ஆழிக்கும் ஜீன் உருவாகலாம். ஆழிக்கும் ஜீன்களின் சக்தி வாய்ந்த கட்டளைகளினால் ஐக்கும் ஜீன்களின் சக்தி மறைக்கப்பட்டு வரம். இதனைத்தான் "Gene for cell death" என்று குறிப்பிடுகிறோம். இந்த ஜீன் உருவாகிய பின் எந்தத் தீவிர மருந்துவரும் ஒரு உயிரைக் காப்பாற்ற முடியாது. இந்த ஆழிகளும் ஜீன் மனித உடலில் மலிந்தவின் அத்திய காலத்தில் அதன் வேலையைச் செய்துதான் மாலை ஏற்படுகிறது என்பதனை புரிந்து கொள்ளுள்ளோம் பல ஆராய்ச்சியாளர்கள் இரவு பகலாக இந்த ஜீன் பற்றிய ஆராய்ச்சியில் ஈடுபட்டு உள்ளார்கள்

1 இந்த ஆழிக்கும் ஜீன் உருவாக எல் வளவு நாட்கள் விடக்கும்?

2. நோயிலால் இறப்பவரின் உடலில் இந்த ஜீன் இருக்கலாம், விபத்துகளில் இறந்தாலும் இந்த ஜீன் உருவாகியிருக்குமா?

3. சில மருந்துகளினால் ஏற்படும் Reaction ஏற்பட்டு மருந்து செலுத்திய உடலே இறப்பவரின் உடலிலும் (Anaphylactic shock) இந்த ஜீன் தோன்றுகிறதா?

4. மாரடைப்பு (Heart attack) என்று உடலே கீழே சரிந்து விடுபவரின் உடலில் இந்த ஜீன் தோன்றியிருக்கிறதா? என்று பல்வேறு விதமாக ஆராயப்பட்டு வருகிறது.

பெண்ணின் உடலில் பெண் உயிருடன் இருக்கும் போதே இரண்டு முக்கிய அழிவு நிகழ்ச்சிகள் ஏற்படுகின்றன.

1. மாத மாதம் உருவாகும் கரு முட்டைக் கூடு (Corpus luteum) அழிந்து விடுகிறது.

2 கர்ப்பத்தில் குழந்தை உயிருடன் தல்ல சக்தியுள்ளதாக வெளியாகிறது. தனக்கு எனப் படும் Placenta வெளியான பிறகு தொடர்ந்து வேலை செய்யக் கூடிய சக்தியில் வரது வெளியாகிறது. வெளி வந்த நஞ்சினை எடுத்து மேலும் மேலும் இளகுபேட்டரில் வைத்து வளர்க்க முடியவில்லை. நம் முன்னோர் இதனை அழகாக "நஞ்சு" என்று வன் கூறினார்கள். குழந்தை வெளி வந்த பின் இந்த Placenta கருப்பையில் இருந்தால் என்ன?

குழந்தை உருவாகும் போது கடலே நஞ்சும் உருவாகிறது. இந்த நஞ்சின் வழியே வரும் உணவுப் பொருள்கள்தான் குழந்தையை வளர்க்கின்றன. இந்த நஞ்சில் உள்வ இரத்தக் குழாய்கள் நிறிந்து மூடிக்கொண்டால் குழந்தை பாதிப்பிற்குள்ளாகிறது. நஞ்சில் உள்ள நிக்சுகளின் வேலைத்திறன் குறைந்து விட்டாலும் குழந்தையின் வளர்ச்சி குறைகிறது. "IUGR அல்லது Intra Uterine Growth Retardation" போல உருவாகிறது. நஞ்சு அதிகமாக வேலை செய்தால் பெரிய குழந்தை (Fetal Macrosomia) உருவாகி விடு



தொலைபேசியில் மணி அடித்தால் சிறியவர்களை எஞ்ச அனுமதிக்காமல் பெரியவர்களே எடுத்துப் பேசுவது நல்லது. பொது தொலைபேசியில் பேசும் உள்ளூர் மற்றும் வெளியூர் நபர்களுக்கு சிறியவர்கள் எடுப்பதால் அவர்களுக்கு, தான் யாரென்று கூறி இன்னாரைக் கூப்பிடு என்பதற்குள் பல நிமிடம் ஓடி விடும். இதனால் பேசும் நபருக்கு மிகுந்த கஷ்டம். அவருக்குப் பின்னால் 10 பேர் இருப்பார்கள், அதனால் நொடும், பணமும் அதிகம் செலவாகிறது.

- ஆர். சசிவேலா

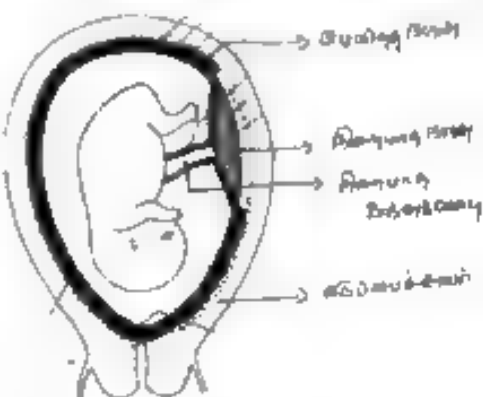
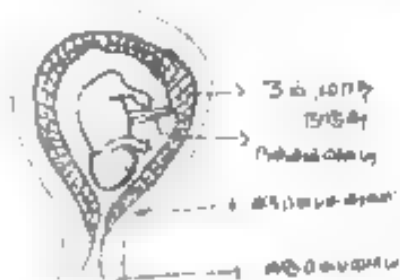
கிறது. நஞ்சு வேஸலயே செய்வாவிடில் வயிற்றினுள்ளேயே சூழ்ந்த இறந்து (Intra Uterine Death) விடுகிறது. இப்படி ஒரு உரீனா ஆட்டிப் படைக்கும் தஞ்சும் ஒரு ஜீவினால்தான் ஆட்டிப்படைக்கப்படுகிறது. இந்த நஞ்சினால் தனக்கு ஆராய்ந்து பாததூல ஆக்கும் ஜீன், வளர்க்கும் ஜீன், அழிக்கும் ஜீன் ஆகியவையின் நிலை பற்றி தனக்கு புரிந்து கொள்ள முடியும்.

Placenta குழந்தை தரித்த ஒரு வாரத்தில் உருவாகிறது. இந்தக்கு ஆரம்ப நிலையில் Chorionic Vill எனறு பெயர். இது முதல் மூன்று மாதங்கள் கருப்பினுள்ளே உள்ள உலர் நஞ்சும் வளர்கிறது. 34-36 வாரம் வரை இது நடக்கிறது. 36 வாரத்தில் நஞ்சு சூழ்ந்த உரீன் எனடையில் நல் ஒரு பங்கு இருக்கிறது. இதற்குப் பின் நஞ்சு வளருவதில்லை. இரத்தக் குழாய்கள் தடித்து விடுகின்றன. இரத்த ஓட்டம் குறைகிறது. உணவுப் பொருட்கள் பிராண வாயுவை உறிஞ்சும் தன்மை குறைகிறது. தஞ்சுத் திட தடித்து விடுகிறது.

முப்பத்தாறு வாரத்திற்குப் பிறகு சூழ்ந்த உரீன் வளர்ச்சியும் நிலைப்பட்டு விடுகிறது. இதனால்தான் 'Precious Baby' ஆக இருந்தால் 36வது வாரம் பிரசவம் பார்த்து விடுவதில் எந்தக் கவறும் பிடிவாது. சூழ்ந்ததும் அதிகம் கஷ்டப்படுவதில்லை. ஒரே தடவை மட்டும் இன்குபேட்டரில் இருந்தால் போதும்.

இப்படி ஒரு சூழ்ந்த உருவாகுவதை ஆட்டிப்படைக்கும் "Placenta" ஏதனாம் வேஸலத் திறனை தளது முப்பதிலாறாவது வாரத்தில் திறந்த முடிவிறது? என்பிணிப் பெண்மணியை மற்ற அலகலங்கள் எல்லாம் மூலம் நத்து பணிவைச் செய்யும்பொழுது நஞ்சு மட்டும் எப்படி மாறுபட்டு இருக்க முடிகிறது? இந்த நோக்கத்தில் ஆராய்ச்சி செய்த போது நஞ்சில் முதல் மூன்று மாத ஜீன்களும் முழுவதுமாக பரவிவிட்டன. தான்கூட மாறும் முதல் ஒரு பகுதியில் மட்டும் நிலைத்து மற்ற இடங்களில் எல்லாம் சிறுத்து விடுகிறது. நஞ்சுக் கொடி சேர்ந்த இந்தப் பகுதியை Placenta என்று சொல்லப்படுகிறது. இந்த நஞ்சுக்குள் தாயின் இரத்தக் குழாய்கள் ஊடுருவி சூழ்ந்ததக்கு வேண்டிய உணவு, பிராணவாயு, போன்றவற்றைக் கொடுத்துக் கொண்டேயிருக்கிறது. சூழ்ந்த வரை வரை

## CHORIONIC VILLUS



கடைசி மூன்று மாத ஜீன்களும் மாறுபட்டு இருப்பதைக் காண முடிந்துள்ளது. இந்த மாறுபாடு சரியாக சிறுபிக்கப்படும்போது மருத்துவ உலகின் சவரங்கள் பல வெற்றிகரமாக சமாளிக்கப்பட முடியும்.

Gene for cell growth and Gene for cell death ம் சரியாக விடைத்து விட்டால் அகால மரணங்கள் திறந்த முடியும்.

வேண்டாத உட்களை அழிக்க முடியும் புற்றுநோயை ஒழிக்க முடியும். பிறவியிலேயே வளர்ச்சி குறைவாக உள்ள கருப்பை, வித்தலுயரம், விவர, நுரையீரல் போன்ற பல உறுப்புகள் வளர உதவலாம். விவரத்திற் பால் பாதிக்கப்பட்டு செயலிழந்த Paralysis காரகங்களுக்கு, உணர் பார்வை இழந்தவர்களுக்குப் பெருமளவில் உதவ முடியும்.

எனவே திருமலர் கூறிய "குறிக்கொண்ட போதே"யை தேடிச் கண்டு பிடித்து விட்டால் சிலர் கூலி அழுவதையும் திறந்தி விடலாமல்லவா?



# NAVAJEEVAN BLIND RELIEF CENTRE (REGO) (FREE HOME FOR THE BLIND AND AGED)

2-21A, SAPTAGIRI ASHRAM, TIRUCHANOOR, TIRUPATI - 517503.

**‘எந்தரோ மஹாஜீவாஸது’ - அத்தரிசி வந்ததொழுவது’ வணக்கம்**

‘எந்தரோ மஹாஜீவாஸது’ என்று பெரிசென்கள் கூறியது எத்தனைமே ஓர்-பெயர்-முகம் தெரிமுகம் கருவையுள்ளம் கொண்ட ஆஸ்திக அன்பர்கள் கூத்த இருபது வருடங்களைக் ஆளித்து வரும் ஆதரவில் காண்பதை, திருப்பதி நவஜீவன் ஆதிரமத்தில் சுமார் 500 பார்வையற்ற குழந்தைகளும் ஆதரவற்ற முதியவர்களும் இலவசமாக உணவு, உடை, திருப்பதி மற்றும் கைம் ஆகிய பெற்று, பயனாக த்து வருகிறார்கள். மேலும் 50 படுக்கைகள் கொண்ட, ஒரு இலவசக் கண் மருத்துவமனையும் (Navajeevan Free Eye Hospital) Sri venkateswara Netralaya) என்கிற செளரிய ஆஸ்திக அன்பர்களின் விசேஷ உதவிகள் செய்கிறது வருகிறது. “தானியத்தில் சிறந்தது அன்னதானம்”, பரித்தவர்களுக்குத் தரப்படக் கூடாதவற்ற முதியவர்களுக்கும் விநியோகிக்கும் உணவு (அன்னதானம்) அளிப்பது மிகவும் உயர்ந்த புண்ணியமான தொண்டு என்பது என் ரோகினிள் வகை அத்தியம் குறிப்பாக திருப்பதி ராமேஸ்வரம் லாசி சென்ற புண்ய சிவலயங்களில் செய்கப்படும் அன்னதானத்திற்கு விசேஷ புண்ய பலன்கள் கிடைப்பதால் புண்ணியம் கூடுகின்றது.

## நாராயண சேவை - அன்னதானம்

திருப்பதி நவஜீவன் ஆதிரமத்தில் வசித்து வரும் ஆதரவற்ற முதியவர்க்கு மற்றும் பார்வையற்ற குழந்தைகளுக்கு, தினந்தோறும், நாராயண சேவையாக ஒன்று சேரையும் கொடுத்த அன்னதானம் நடைபெறுகிறது. திருப்பதி புண்ய சிவலயத்தில், நவஜீவன் ஆதிரமத்தில் அன்னதானம் வழங்க, நாளி ஒன்றுக்கு சுமார் ரூ.500/- செலவாகிறது.

ஆஸ்திக அன்பர்கள் வருடத்தில் மட்டும் ஒரு தானிய முயற்சியாகப் பிறந்த நான், திருமண நாளி, குழந்தைகளின் பிறந்த நாளி, அப்பது முன்னோர்களின் நிதி தானிக் நவஜீவன் ஆதிரமத்தில் பார்வையற்ற குழந்தைகளுக்கும், திக்கற்ற முதியோர்களுக்கும் ரூ.500/- வசூலிக்கப்பட்டு அதுமே ஒரு நாளி அன்னதானம் வழங்க ஏற்பாடு செய்து மீட்டெடுக்கப்பட்டு பெருமளவில் அருமைப் பெருமளவில் கொண்டுபோம் அப்பது One Time Donation ஆக ரூ. 5000/- ஒரு ரேசு கொடுத்தி. பிறதி வது ம், வருடத்தில் ஒரு தான் அன்னதானம் செய்க்கலாம். Under Navajeevan Annapanna Endowment Scheme

## நாராயண சேவை - தேத்திர தானம்

திருப்பதி நவஜீவன் இலவச கண் மருத்துவமனையில் சிறி தினம் ‘காட்டைட்’ & IOL கண் அறுவைசிகிச்சை கொடுத்திருந்து ஒரு நாள் வருடக்கு மீண்டும் அறுவை சிகிச்சை வாயிலாக கண் ஒளி மர்வைய திரும்ப தேத்திரான திட்டத்தின் கீழ் ரூ. 700/- அன்பர்களிடம் வேண்டுகிறோம். Donor can sponsor one cataract IOL operation and provide a new sight. Request Rs 700/- per eye operation.

அன்னதானம் மற்றும் தேதிர தானம் வழங்கும் அன்பர்களின் சார்பாக, குறிப்பிட்ட நாளில் மீட்டெடுக்கப்படுகிறது. பதிமாவதி நாவாளுக்கும் பிரசுத்தனை செய்கித்து பிரசுத்ததும் விசயம் அனுப்பி வைக்கப்படும்.

நவஜீவனுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும் கொசேஷுக்கு வசூலான வரிச் சுதானம் உண்டு. (Contribution to Navajeevan Blind Relief Centre, Tirupati, are exempted from Income Tax 11/S 80(G) vide letter No. 1(118)VJA/95-11. Valid upto 31.3.2001.

ஆஸ்திக அன்பர்கள் தங்களது கொசேஷை, By ChIDOMO லாவியாக Navajeevan Blind Relief என்கிற பெயரில் மேற்குறிப்பிட்ட விவசத்திற்கு அனுப்ப வேண்டுகிறோம்.

“ஆதரவற்றவர்களுக்கு அளிக்கும் உதவிகளும் ஆண்டவனுக்குச் செலவும் தொண்டாகும்”-ஸ்வாமி விவேகானந்தர்.

நாராயண சேவையின்

**கே.எஸ். ஆசாரியா**

Founder/President

Branches: Bhadrachalam, Varanasi (Kashi)





மும் சமாளிப்பது போன்ற உணர்வு அவளுக்கு. ஆகவே, உடனும் உள்ளமும் உற்சாகம் பொங்க வாழ்ந்து வருகின்றாள்.

எவ்வளவுதான் சரியாக அமைத்துக் கொண்டிருக்கிற வாழ்வின் முதல் கடமை. உலக வாழ்வைச் சமைப்பதில் நினைப்பவர்க்கு, எவ்வளவு வசதிகள் இருந்தாலும் போதாது; சிறு முயற்சியும் பெரும் பாரமாகத் தெரியும். சின்ன விஷயங்கள் கூட தொல்லை கொடுக்கும்.

தாக்க முடியாத கமைகள் தங்கு இருக்கின்றன என நினைப்போர்க்கு உடல் நோய் கூட உண்டாகலாம். முத்து வலி, கால் நுர, உடம்போன்ற நோய்கள் ஏற்படுவதற்குக் காரணம் அதிகமான கவையைய தாம் தாங்கிக் கொண்டிருக்கிறோம் என்று தொடர்ந்து என்னும்தே.

நமது எண்ணம், சீர் படும்போது, தம்மால் வாழ்வைச் செல்லவே நடத்திக் செயல் முடியும் என்ற தம்பிக்கை ஆழமாகப் பதிவும் போது, பிரதா குணமாகி விடும். இறைவன் கடவுள் என நான் அகன் ஒரு துணி போன்ற தாம் - ஆணை - சமரசங்களை வயத்தோடு இயங்கும் நாம் பொருளின் ஒரு பங்காகிய நாம் - எல்லாவற்றையும் சமாளிக்க முடியும் என்றும் எண்ணம் மீண்டும் மீண்டும் மனதில் வந்தால், நோய் வந்ததே விடும்.

நம்மால் கவக்க முடியாத ஏதாவது இவ்வுலகம் நமக்குக் தக்கவதே இல்லை. இதுதான் உண்மை. இயல்பும், ஒருவர்க்கொருவர் ஓர் குணத்தின் வாய்வுதாலும், இயற்கை மீது இயல்பிற்கு ஏற்ப நடந்து கொள்வதாலும், வாழ்வில் முன் தோற்றமே காண்போம்.

கவையைய நீக்க இதோ ஒரு பிரார்த்தனைய:

எல்லாம் நடத்தும் இறைவனுக்கு ஆரிதனை மீண்டும் என்று எதுவுமே இல்லை நான் அவனுடைய அம்சம் அவனது ஆதரவு எனக்குள் உண்டு. அவனுக்கு எதுவும் பாரபின்பை எனக்கும் எதுவும் பாரபின்பை இறைவனைப் போல நானும் எல்லாவற்றையும் சமாளிப்பேன். எனக்கும் எல்லாநே எனினாலும், அவன் சமரசங்கள், அவனத்தையும் கருவ வயக்கும் அவனுக்கேயர் கவையார் கவையாய்க்கும். இவ்வளவு உன் உயர் உறுப்புகளுக்கும் இயல்பை இறைவனின் ஆதரவு மன்னுமனதும் இயங்குகின்றது. எல்லாம் இனிமையாக்கித் தருகின்றது.



- இத்தப் பிரார்த்தனையை முழு தம்பிக்கை யோடு செய்பவர்கள், நனை கண்ணால் அண்ட சமரசங்கள் அழகாக இயங்குவதைப் பாருங்கள். துர்க்கை கோவாடு இருங்கள். எதுவுமே பாரமாகாது.

— பத்மாவதி செல்வராஜ்

சுமை என்றும், பாரம் என்றும் திணைக்குப் போதுதான் கவையாகி விடுகின்றது. உண்ணாமலும் நமது ஆறுதலை நாம் மிகவும் குறைவாகவே மதிப்பிடுகின்றோம். நம்மால் எதனைவரும் சமாளிக்க முடியும் எந்தப் பிரச்சனை எவ்வளவு தாக்க முடியும். நாம் சமாளிப்பதெல்லாம் அல்ல. இறைவனின் அம்சம், பரம கொருளின் வாய்வுதான், நம்மால் வந்த நாம் எப்படி நினைத்திருந்தாலும், உண்மையில் ஆதரவு கொடுப்பதே நாம் இத்தவால் நமது எண்ணம் கருவம் உயர்வாகியே இருக்க வேண்டும்.

கற்பகம் குடும்பப் பொறுப்புகள் அவ்வளவுதான் கவையாய். மேலவக்கும் செல்வர்கள். தோழ்ந்த அவளது கவையையும் பார்த்துக் கொள்ளாள். இவ்வளவு கவைய இருந்தாலும், அவன் அவற்றைப் பொறுப்படுத்திவிடவாய் தானல்ல, தன்னுள் இருக்கும் கடவுளே அனைத்தை

# கைவலுக்குப் பாரமில்லை!



## விருட்சமே வினைகளைத் தீர்க்கும்



தொடர்ந்து மங்கையர் மலரில்  
"ஜோதிடப் பகுதி" மற்றும் "மாநம் ஒரு  
மந்திரம்" எழுதி வரும் ஸ்வாமி கண்ணன்

பட்டாச்சாரியா அவர்களை கீழ்க்கண்ட முகவரியில் தொடர்பு கொள்ள  
லாம்.

ஸ்ரீயோக ஆஞ்சநேய சக்தியிடம்

ஸ்வாமி கண்ணன் பட்டாச்சாரியா

6, கிழக்குக் குளக்கரைத் தெரு, திருவல்லிக்கேணி,

சென்னை - 600 005.

தொலைபேசி எண்: 858 1820

பேஜர் எண்: 9632-717994

யந்திர, மந்திர, வாஸ்து ஆயோஜன மற்றும் ஜாதகம், எண் கணிதம், கைரேகை,  
ஸ்ப்த ரிகி வாக்கியம்.

கட்டண விபரங்களுக்கு கயிலாசஸிம்மா தபாக்நகை மூட்டிய கவரை இணைத்து  
அனுப்பவும்.

## Black Gold Henna Hair Dye



Export Quality

Accepted in International Markets

Very less chemicals compared to similar products

Very easy to apply . Sticks on oily hair also

Available in all leading stores

Henna powder gives cooling effect to body

Manufactured & Marketed by :

Abhinav Export Corporation

No. 2, Corporation Sewage Road,

Saevaram Village, Perungudi, Chennai - 600 096.

Ph. 496 2788 Tel Fax 4996705

# இந்த மாசும்

## மேஷ ராசி :



அகவியி, பரணி, விருத  
நிலை 1-ஆம் பாதம்.

பாதகியை மதராஸத்தில் மாத  
ஆரம்பத்திலும், அதன் பின்

ஆம் இடத்திலும் சந்தாரம் செல்லும் அங்கு

பாதகியின் உங்களுக்கு எதிர்பாராமல் ஏற்படும்

கூட செலவுகளை மனஸிக்கும் மனோ திடத்

மத நஞ்வுரை மனவே, எதிர்பாராமல் ஏற்படும்

கூட செலவுகளை கண்டு அச்சப்பட வேண்டாம்.

மனது படன் மதுவ ஆவியோ, தன்

தூட்டகரை எதிர்பார்த்த சொத்து உங்களைத்

தேடி வரவோக்கடும் ஆகப் பெருந்தொகை

ஒன்றை அரை மக கூடிய சொகம் துண்டு உண்டு

1-ஆம் இடத்தில் நீச்சல் அரம்பும் சக்கிர

பகவானால் சில சங்கடங்கள் ஏற்பட்டு அது

உங்களை பதவிக்குத் தொல்லை தர கூடியதாக

அமைவதாம். இது, உங்களை மீது கூழ்ப்புணர்ச்சி

யுடைய, மற்றவர்களின் துண்டுதலால் அமை

யுவரம். எளிதும் வழக்கமான திறமைவால்

மனாசிப்பீர்கள்

காபியும் 1-7 சம்பந்தம் 1-7 தொழில் புரி

வெள்கள், அதிக எச்சரிக்கையுடன் 3-7 து

கொள்ள வேண்டும் கவனம் மனாவி சிறு

மீலாகுகள் கூட பெரிய சண்டையாக 8-9

மாறக் கூடும்

அரசியலில் மருமது 8-9 8-9

வர்களுக்குப் பெரியம் 1-2 8-9

தேரம் கிடை, எதிர்பாராத வெற்றி

கொண்டும் மருமது பதவிக்கொண்டும்

அமைப்பாக கூறும் நீண்ட நாட்க

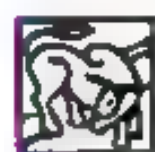
ளாக எண்ணி வந்த வெளி

நாட்டுப் பிரயாணம் தாமதது

கைகூடி, வரக்கூடிய ஆற்றினை

உண்டாகிறது

கவனத் துறையில் மருமது உடைவதற்கு  
பிக் பெரிய வெற்றிகளைச் சந்திப்பார்கள். உட  
தொகையில் இருந்து தவ் தகவல் உங்களைத்  
தேடி வருகிறது கத்தாக காண்டப் பாராயணம்  
செய்வதும், மாதம் முழுவதும், விஷ்ணு பகவா  
ணம் புத்தித்து வருவதும் விஷ்ணு ஆலயம்  
கருவதே சென்று வருவதும் துள்ளம் தரும்



## ரவி ராசி :

விருத்திலை 2, 3, 4 -ஆம்

பாதங்கள், மோகினி, பிரக

மீரணம் 1, 2 -ஆம் பாதங்கள்.

இம் மாதம் ராசி, விஷ்ணு

கருவதும் சந்தாரம் சாதகமாக அமை

யின்மை மனதாலும், மாத பிற்பகுதியில்

மன்களைக் கிடம் சந்தாரிக்கும், செலவையால்

சகோதர வழியில் துள்ளம்

ஏற்படும் மூற்பகுதியில்

கத்தி பகவானால் குடுமபத்

திலை சிறு சகோரடி ஏற்

படும் கூடுமனையவையில்

புதிதும் முழுகிகளை தவீர்ப்

பது உத்தமம்

எல்லாத் துறையினருக்

கூட இது பொருத்தும் குறிப்

பாக சொல்வதானால், சின்

மாத துறையில் பணிவாற்ற

யவர்களுக்கும், பாத து

ரிப்பாளர்களுக்கும், எவா

விளைவாரம் செய்பவர்களுக்

கூட அரசு உபா அதிகாரி

களுக்கும், தொல்லை தரக்

கூடிய ஆற்றினம்.

கூட்டப் பொதியாளர்

களுக்கும், விவசாயிகளுக்

கூட, அறுகலாளர் மாதம்

ஆகும் செவகல், மற்றுப

கெடுமை, விவாபாரம் செய்பவர்கள் கடவ

ச நவீயம், சீட்டுப் பணத்தால் மரபழம்

அமை, வ வாய்ப்பிருக்கிறது இருமடி சம்பந்தம்

பா 1-7 தொழில் செய்வோரும்,

விவசாய துறையில் விவசாய

பிள்ளை பணிவாற்றும்பவர்களும்

தற்போது, அதிக சான்றியம்,

முறைத் வர்ப்பும், அமைவார்

கள்

அதிக சான்றுமோ, பதவி

உபாவோ பெற முடியாதபடி

மாக சந்தாரங்கள் அமைந்துள்

ள சூரியன் நீச்சல் பெற்று 7

ஆம் இடத்திலும், அதன் பின்,

1-ஆம் இடத்திலும் சந்தாரம்

எதிர்



நவம்பர் '99



## செய்யத் தாளிப்பது எதற்காக?

செய்யத் தாளிப்பது எதற்காக? எதில் சம்பிர இருக்கிறது. தாளிக்கும் போது எழுது வெடித்து சம்பிர வெளியேறிவிடுவதால் சமையலில் எழுது மனம் இருக்கிறது.

- கே. வலிதா

செய்யும், சம்பிர பகவானம் நீச்சம் பெறுவது இருப்பதும் தொல்லை நரக கடிய அபாயமாக நினைக்கிறது. இடம், காலம், உயர்வுகள் மட்டுமே உயர்வுபலிஸ் குளம். போன்றவை நன்றி மனத்தில் கொண்டு பேசுவது நல்லது.

தற்போது உத்தியோக ராத்திரிமே, வீடு மாற்றத்தையோ எதிர்பார்க்க வேண்டாம். பொறுமையைக் கடைபிடிப்பது எல்லாவற்றிற்கும் உயர்வை உண்டு செய்யும். நெருங்கிய நண்பர்களிடம் கூட ரகசியங்களை பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டாம். கனகதாரா வந்தோத்திரம் சொல்லி வருவதும், மலர் வசூலிப்பது பூஜை செய்வது நன்மை தரும். குறிப்பாக வெள்ளைக் கிழங்கு தோண்டி வாயை உப்பு பூஜை செய்து வருவது நன்மை தரும்.

## மிதுன ராசி :

மிதுனராசி 2, 4 -ஆம் பாதுகா, திருவாதிரை, புவர் பூசம் 1, 2, 3 -ஆம் பாதுகா.



பாத ஆரம்பத்தில் 4-ஆம் இடத்தில் நீச்சம் பெறுவது சம்பிர பகவான் மீது பிரசன்னங்கள் தோற்றுவித்தாலும், பத பகவான் அருளால் அவை நன்றி நன்றி விதமாக முடியும். கக்கிரன், புது பரிவாரத்தை மீட்டு மீதுதள்ளியோ, பதவியில் தொல்லைகளையோ உண்டு செய்யும்.

தாய் வழி உறவுகள் குழம் மனக்கசப்பு உண்டாகும் பத்திரிகை, சிவியாத துறைகளில் இருப்பவர்களுக்குப் புதிய பிரசன்னங்கள் தோன்றக்கூடும். எடுத்து வைக்கும் ஒவ்வொரு அடியும் கவனமாக வைக்க வேண்டும். அரகத் துறையில் பணிபுரிவோர், வீடு வாங்கக் கூடிய போகம் இருந்தாலும், பத்திரிகைகள் பரிசோதித்தும், வீடு வாங்கு தோஷம் இல்லாமையா என்று பார்க்கும் வாய்க்கும்.

இருபது கோடி நங்கு தளையினி நன்கு நடைபெறும் ஆண்டிக் நிகழ்ச்சிகளுக்குத் தள - இராது கவலை துறையில் உள்வாங்குகளுக்குக் கூட்டு முயற்சியால் புதுப்பட வாய்ப்பே, பிர யான வாய்ப்பே கிட்டும். சொந்தத் தொழில் ஆரம்பிக்க தோஷ நாளாக இருப்பது உள்வாங்கு, நெருங்கிய நண்பர்களால் அந்த என்மை நன்றிவேறும்.

சிவ, நல்ல விஷயங்களை செயல்படுத்த வேண்டிய வாய்ப்பை இல்லாதது கன சிவில் பெறுவதாகும். எரிமேலுள் கிறமலர்கள், மருந்து கருகத் தொழிலாளர்கள், புதி சம்பந்தப்பட்ட தொழில் புரிவோர்கள் அதிக வசூலிக்கக்கூட வ இருப்பது தவறு.

காலம் துறையில் பணிபுரிவோர், புதிய பிரசன்னங்களுக்கு ஆவாக தோட வாய். தமவசம் ஒப்படைக்கப்பட்டுள்ள கைதிகள் விஷயத்தில் அதிக கவனத்துடன் நடந்து கொள்வது நல்லது. கிரக சந்தர்ப்பங்கள் ஏற்படுகின்றது. வாய்ப்பு இருப்பதால் அதிக நிறைந்ததுடன் நடந்து கொள்வது எல்லாநிலைகளில் நிகழ்ந்து.

வவ்வை ஆண்டியங்களுக்குச் செயல்படுத்தி தோஷம் கூட பகவானுக்கும் துளி மாயம் பூஜை செய்வது நன்மை தரும். கனிக் கிழங்கு தோண்டி ஆஞ்சநேயரைப் பூஜிப்பதும் தொல்லைகளை விவகி நன்மை செய்யும்.

## கடக ராசி :

புவர் பூசம் 4 -ஆம் பாதுகா, பூசம், ஆரம்பம்.



கக்கிர பகவான் நீச்சம் பெற்ற தாலும், 6-ஆம் இடத்தில் உள்ள செய்வது உதவும் நிலையில் உள்ளார். பெரிய பதவி வகிப்பவர்களுக்கு, அரகத் துறையில் பணிபுரிந்து பவர்களுக்கும், எதிர்பார்த்த னாற்றை வாய்க்கும்.

இருபது கோடி நங்கு தளையினி நன்கு நடைபெறும் ஆண்டிக் நிகழ்ச்சிகளுக்குத் தள - இராது கவலை துறையில் உள்வாங்குகளுக்குக் கூட்டு முயற்சியால் புதுப்பட வாய்ப்பே, பிர யான வாய்ப்பே கிட்டும். சொந்தத் தொழில் ஆரம்பிக்க தோஷ நாளாக இருப்பது உள்வாங்கு, நெருங்கிய நண்பர்களால் அந்த என்மை நன்றிவேறும்.

சிவ, நல்ல விஷயங்களை செயல்படுத்த வேண்டிய வாய்ப்பை இல்லாதது கன சிவில் பெறுவதாகும். எரிமேலுள் கிறமலர்கள், மருந்து கருகத் தொழிலாளர்கள், புதி சம்பந்தப்பட்ட தொழில் புரிவோர்கள் அதிக வசூலிக்கக்கூட வ இருப்பது தவறு.



**முதல்**

ரூ. 350 வரை

**மிச்சப்படுத்துங்கள்.**



| பண்புறு<br>அலுவலகம்<br>குதும் அளவு | புதிய டிரைக்கிங்ஸ்<br>ஆகி. மிளகல்கிருத்த<br>மிளகல குதும்பு |
|------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 2 குதும் 3 மீ. x 4 மீ.             | ரூ. 200                                                    |
| 6 குதும் 5 மீ. x 4 மீ.             | ரூ. 250                                                    |
| 8 குதும் 6 மீ. x 4 மீ.             | ரூ. 300                                                    |
| 10 குதும் 12 மீ. x 4 மீ.           | ரூ. 350                                                    |

தி.சு.வி.மீ. நடிகை சாண்டிவிச் அடிப்புகை  
கொண்டிருப்பதாக, ஹாக்கின்ஸ் ஸ்டேயன்வெஸு  
ஸ்டுடியோஸ் பிரஷர் சூகாக்ஸ் விளையாடவும், கிரியாமஸ்ஸு  
சுலம்கிவிளாது நீண்ட நாட்களிலிருந்து, எப்போதும்  
பயன்படாத இருக்கிறதும் மேலும் பரிபூரண  
ஆரோக்கியமாகவும், சுத்தம் செய்ய எளிதாகவும்  
உள்ளது. இந்த அபூர்வியை பிரஷர் பங்குகளை  
பேசுந்ருல்லாமல், ஹாக்கின்ஸ் ஸ்டேயன்வெஸு  
ஸ்டுடியோஸ் சூகாக்ஸ் பயன்பாடு மற்றும் பிரஷர்  
சூகாக்ஸிற்கு பதங்கம் தராததால், 5 ஆண்டுகள்  
தாமதமாகும்.

**ஹாக்கிங்ஸ்**  
**ஸ்டீயின்லீஸ்**  
**ஸ்டீல்**

இல்லம் இன்னும் சிறத்திடுமே  
 னாகயில் குறாக்கிள்ளிஸ் இருக்கையிலே

[illegible]



குலோப் ஜாழன் செய்யும்போது எண்ணெய் அள்ளுது தேம் கெடாத சூடாவளம் போதும். பின்பத்து உருட்டின மாளை போட்டு போள்ளிற மாக எடுக்க வேண்டும். ரொம்ப காய்ந்தால் கருவி விரும் மாவு உள்ளே வெந்து இருக்காது. குடு அதிசயாதி விட்டால் அடிப்பை அள்ளத்தூப் பிறகு செய்யலாம்.

- வசந்தி ரங்கநாதன்

பிரதீபம் பிரதீபம் பிரதீபம் பிரதீபம் பிரதீபம் பிரதீபம் பிரதீபம் பிரதீபம் பிரதீபம் பிரதீபம்

ஜாழகத்தில் தலை தசாபுத்தி தலை-மேறு பனர்கள் தெரல்வாய்கள் தீங்கப் பெறுவார்கள் பகாக்காய் கெடுதிகள் அதிகம் பாதிக்காது வாகவாய்களை தற்போது மாறா வேண்டாம். அடிக்கடி பிராயசனம் செய்யும் வாய்ப்பு உடையவர்களுக்கு இது நன்மை தரக்கூடிய காலம் வாகவாய் மாறும் அது சம்பந்தமாக : தொழில் புரிவோர், பதிப்பாராத நிலை தவணை களை அடை ஏக்கமும்.

வழக்கமாக, கால்கள் செயது வரும் பூண்டு யிடர். திருநாள் சம்பந்தர் அருவிய 'கோன்று பதிகம்' படித்து வரவும் சில ஆய்வுகளுக்குச் சென்று விவ்ஸத்தால் சிவபெருமானை வழிபடு வது மீன்மை தரும். எந்த ஒரு புதிய கார் வதனை ஆரம்பிக்கும் முன்னும் விநாயகர் பெரு மானைப் பூஜிப்பது தயம் தரும் விரய ஸ்தானத்தில் சரீஸ்வர பகவான் உண்டதால் தொடர்ந்து மருத்து சாப்பிட்டுக் கொண்டு வரு பவர்கள் மருத்துவரின் ஆலோசனை இல் லாமல் மருத்துகளை மாற்ற வேண்டாம்.

## சிம்ம ராசி :



மகம், பூரம், உத்திரம் : -ஆம் பாதுக.

பரிவாத்தனை பெறுவதற்கு ககிர பகவாலும், புத பகவாலும், உங்கள் ராசிக் கில ஏற்ற தாழ்வுகளை உண்டு செய்கிறார் ராசி அதிபதி சூரிய பக வான் மாத நடுப்பகுதி வரை நீசம் பெற்று இருந்தாலும் நவமங்களுக்குக் குறை இராகு இயலத்தில் 4ப நிகழ்ச்சி ஒன்று தடைபெறும் அது திரைமாமாக்கிவர, புதுவளை புது விநாயகாவோ இருக்கக் கூடு.

குறு பாரிவாயின் காரணமாக கில எதிர் பாராத திருப்பங்கள் காத்திருக்கின்றன சூழ் வதகளின் கலவி தலை முனையில் அனாராக மருத்துவக் கலவி பவிஷம் மாணவர்களுக்கு நல்ல ஏற்றம் உண்டு சென்றிராட்டிற்கும் சென்று மருத்துவ மாற்று கம்பலூடா கலவி பவிஷ மாணவரும் மாணவர்களுக்குச் சாதகமான தேர்.

தடைப்பாட்டி பவளம் திரைவென்று தலை முனையில் அளையும். சிவீனப் படம் தயா

ரிக்கும் தொழிலில் ஈடுபட்டுள்ளவர்களுக்கு புதிய படம் தயாரிக்க காலம் கவித்து வருகிறது. கலையத் துறையில் முழு ஈடுபாடு உள்ளவர்களுக்கு சாதகமான பணி, ககி கூடிய தேர்.

கலா சம்பந்தப்பாட்டி தொழில் புரியும் அனைவருக்கும் இது பொருத்தும். மாத ருத் பகுதியில் நீச சூரியனுடைய, புத பகவானை சேர்த்து சந்திரன் செய்வது அரகத் துறையில் உண்வர்களுக்கு எதிர்பாராத திருப்பங்களை உண்டு செய்யும் ஆனால் மனதிற்கு நிம்மதி இருக்காது குறு அருளால் பிரச்சனைகளை முறி வடித்து வெற்றி காண்போகை

அரசியலவாதிக்கம், எதிர்பாராத வெற்றி களையும் புதிய திருப்பங்களையும் சந்திப்பீர் கம். பல அரசியல் தலைவர்கள் உங்களைத் தேடி வருவதாகக் உங்கள் வாழ்க்கையில் இது முக்கியமான காலக் கட்டம். உறுதியுடன் இருத்து தினைத்தனை முடிப்பீர்கள். தனியார்த் துறையில் பணிபுரிபவர்கள் உத்தியோகத்தை மாற்றிக் கொள்ள வேண்டாம். இந்த மாதம் நீங்கள் தனது சித்தித்துச் செயல்படுவதால், உங்கள் வாழ்க்கையில் மிக உள்ளதமான தினைவை அடையப் போகிறீர்கள். அதே நேரம் செய்வாய், வெண்ணி தோறும், தூக்கவகைய பூஜிப்பதும், ஆன்மீக பயணங்கள் சென்று வரு வதும் தவணையை உண்டு செய்யும்.

## கன்னி ராசி :



சத்திரம் 2, 3, 4 -ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 -ஆம் பாதங்கள்.

இந்த மாதம் தினைநக வாய்ப்புகளை ஏறும் சிரமத்துடன் முடிக்க வேண்டி வரலாம் ராசி அதிபதி புத பகவாலும், 2-க்குடைய ககிர பகவாலும் பரிவாத்தனை பெறுதருப்பதால், மேகம் பொழிந்து அதிக திரைத்தனைக் கடைபிடிக்க வேண்டும். -அது வலத்தில் பணிபுரிவோர், தங்களை 26 கழி பரிடம் எந்த ஒரு அகசியங்களையும் பரிந்து கொள்ள வேண்டாம்.

தவண்தானத்தில் சூரிய பகவான் இருப்ப தால் மாத ஆரம்பத்தில் பணத் தட்டுப்பாடு

தோன்றக் கூடும் இருத்தாலும் ராகு பகவானை வளர்ப்பாராத துணைபம் உண்டு இருப்பார். சில வயதில் இருந்து வந்த பணமாகப்பட்டது. உங்களைத் தேடி வரும் அரசாங்கத்தின் முக்கிய பதவி வகிப்பவர்களுக்கு விரும்பியபடி பதவி உயரவே. இடமாற்றமோ, வரக்கூடும்.

சர்க்கரை வியாதி உள்வளக்கி, மற்றும் ரத்த அழுத்த சம்பந்தப்பட்ட நோய் உள்வளக்கி உடல் ஆரோக்கியத்தில் ஏறு திடானது கூடா இருக்கவும் மருந்துகளைத் தவறாமல் உட்கொள்ளவும் பொருட்களாக வாங்கி விற்பவர்கள், மற்றும் கமிஷன் தராத வியாபாரம் செய்பவர்கள் தற்போது தொழில் மாற்றமோ, அல்லது விரிவாக்கம் செய்யவே வேண்டாம்.

தொழில் சம்பந்தப்பட்ட ஒப்பந்தங்களில் எவையெழுத்தி் வேண்டி வந்தால் நன்கு ஆலோசித்து அதன் பின் எவையெழுத்துப் போடவும் புதிய தொழிலில் ஈடுபடுகிற எவ்வாறுபவர்கள், நெருங்கிய நண்பர்களை அல்லது உறவினர்களை நன்றாக ஆலோசித்து அதன்பின் முடிவென எடுக்கவும்.

தற்சமயம், நுகர்தல் நடைபெறுபவர்கள் குறு ஊரகத்தில் நன்கு அமைந்திருந்தால், எதிர்பாராத ஏற்றங்களைக் காண்பார்கள். கப்பிரமணி கல்வாயியை பூழிப்பதும், வீட்டில் வசதியினை வளத்துப் பூழிப்பதும் உகரவுக்கு வழி வகுக்கும். வறக்களான புண்ணைக்கை வகவிடாமலும், மற்றவர்களிடம் பழுவும்போது நிதானத்துடன் கடைபிடிப்பதும் உங்கள் வெற்றிக்கு வழி வகுக்கும்.

மகிழ்ச்சி தரக்கூடிய சில திருத்திகள் நடைபெறும். மாதம் முழுவதும் புதுபனவாளர் சிறப்பான ஆதாயம் எதிர்பார்க்கலாம். வீடு, பூமி போன்ற வீஷயங்களை நிகுப்புகரமாகவும், வரபகரமாகவும் இருக்கும். பணிபுரியும் இடத்தில் தலை புகழும் பதவியில் ஏற்றமும் உண்டாகும்.

குழுவகவான கபதிகழ்ச்சிக்கு உதவி புரிவார். உபதானமும், புது மனைய புகுவியோவோ, நிகுமனையோ, எதுவாலியும் உங்கள் மனம்படி தலை முறையில் நடத்தையும் ராகு மற்றும் கேது வால் உடல் திணையில் ஏறு பாதிப்பு ஏற்படலாம் நுழந்தைகள் கல்வி பற்றி மனத்தில் சலனங்கள் உண்டாகலாம் மாத பிற்பகுதியில் சூரிய பகவானால் மனக் கவனங்கள் நீங்குகடும் உங்கள் எண்ணம் கட்டாவம் ரட்டெறும்.

உங்கள் ராசிக்கு யோககாரகவாகிய சனிவால் பகவான ஜெனம் ராசியை பார்க்கவ இருக்க கொண்டு இருப்பதால் எதிர்பாராத பிரச்சனைகள் உங்கள் திறமையால் சமாளிப்பார்கள் வாகனங்கள், மற்றும் வீட்டை புதுப்பிக்கத் தேவையான பணம் சரியான தேரத்தில் கிடைக்கும். எதிர்பாராத துணவாபழம் உண்டு.

பத்திரிகை தொழில் செய்பவர்களுக்கு இது மேனம் தரக்கூடிய காலம் வெளவிகிழமை தோறும் கக்கிர பகவானை வாசனை மலர்க்கால் அர்சித்து வரவும் வவபவ வசதியி லேரதமும் இருப்பது மேனமையை உண்டு செய்யும். அன்விய தேரத்தில் இருந்து சாதகமாக தகவல் வரக காததிருக்கிறது.

# துலா ராசி :



சித்திரை 1, 4 - ஆம், மாதங்கள், கவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 - ஆம் மாதங்கள்.

ராசி அதிபதி சுகிரி பகவான 12 ஆம் இடத்தில் தீசம பெற்று இருத்தாலும், பாகவிராதிபதி புத பகவான ராசி கேதிராம் ஏறி பரிவர்த்தனை திணை அடைவது, உங்களுக்கு கவாய் போன்ற அங்கடப்பு ஆகும்.

11-ஆம் இடத்தில் கணன் செல்வராக சகோதர வழி வந்ததை உண்டு செய்வார் மனதிரு

# விருச்சிக ராசி :



விசாகம் 4 - ஆம் மாதம், அனுரம், கேட்டம்.

இரண்டாம் இடத்தில் கணன் செவ்வாய், உங்களுக்கு துணை செய்வகூடிய தலை திணையில் இருக்கிறார். நுகு அவரை 9-ஆம் பாரவையாகப் பார்ப்பதும் துணை செய்வக கூடி அமரம் கல்வி பவிலும் மாணவர்களுக்கு தலை நிகுப்புமுன்னையாக அமைந்த தன வரபழம், எதிர்பாராத இனத்தில் வெற்றியும் உண்டு. அது விளையாட்டுத் துறவாகவும் இருக்கலாம் வியாபாரம் செய்

பாகற்காய், வெண்டைக்காய், மற்றும் கத்திரிக்காய் சிப்ஸ் செய்யும்போது, மீன்காய்த் தூள், உப்புத் தூள், இவற்றுடன் சிழிது சோள மாவு கலத்து எண்ணெயில் பொரித்து எடுத்துப் பருகங்கள். அதிக மொறு மொறு வென்றும், கவையாகவும் இருக்கும்.

- பகவான இராமேந்திரன்





தேய்வாய் வாகுமப்போது நகம் திடவான  
தேய்வாய் வாகுமப்போது நகம் திடவான  
தேய்வாய் வாகுமப்போது நகம் திடவான  
தேய்வாய் வாகுமப்போது நகம் திடவான  
தேய்வாய் வாகுமப்போது நகம் திடவான  
தேய்வாய் வாகுமப்போது நகம் திடவான  
தேய்வாய் வாகுமப்போது நகம் திடவான  
தேய்வாய் வாகுமப்போது நகம் திடவான  
தேய்வாய் வாகுமப்போது நகம் திடவான  
தேய்வாய் வாகுமப்போது நகம் திடவான

பலாங்குக்கு முக்கிய இருப்பவர்கள் வந்திருக்கிறார்கள்.

மாத பிறப்புகளில் அராபிய நாட்டிலிருந்து  
எடுப்பவர்களுக்கு நல்ல வாய்ப்பு தேடி வரும்.  
நியல் எல்பெட்டா, வித்யாநாத் ரெஜன்சி போன்  
தனவ நல்ல நிலையில் அமைப்பும் புதிய வாய்ப்பு  
புகள் தேடி வரும். நனாக பணப்படுத்திக் கொள்  
வதும். குடும்ப குழந்தைகளில் அமைதியும்,  
கடந்த காலம் கசப்பு உள்ளவர்கள் மனநிலையும்  
வாய்ப்பு தென்படுகிறது.

பண வரவு திராசனமாக இருந்தாலும்,  
சிக்கல்களைக் கடைபிடிப்பது மிகச் சிறந்த  
நல்ல வழியாகும். 4-ல் உள்ள தேடி, மாத மத்தி  
யில் செவ்வாயுடன் சேர்வதால், மாதாளை  
உடல நிலையில் தொல்லைகள் தென்படும்.  
ரத்தம், பித்தம் சம்பந்தப்பட்ட தொல்லைகளால்  
மருத்துவமனை அனுக்க நேரலாம்.

மதநாணகம் வீதி அடைந்த வதவாகளுக்கு  
குச் சென்று வருதல் நன்மை தரும் ஐரோப்பிய  
நிலைமை தோறும் ஆதிதல் நன்றையும் படிப்பதும்,  
திருவள்ளூர்மலை, சிதம்பரம் போன்ற மதநிலை  
களுக்குச் சென்று வருதல் கருதல் நன்  
மைவை உண்டு செய்யும். பணப் புழக்கம்  
உள்ள இடங்களில் வேலை செய்பவரும்,  
அரசுத் துறையில் பணிபுரியும் பெண்களும்  
இது கவனத்தோடு இருக்க வேண்டிய மாதம்.  
உடல் ஆரோக்கியத்திலும் அதிக அக்கறை  
எடுத்துக் கொள்ளவும் குறித்த நேரத்தில்  
உள்ளுறுவதும் (தேவையற்ற உணவைத் தவிர்ப்  
பதும் நன்மையை உண்டு பண்ணும்.

## தனாக ராசி :

மூலம், பூராடம், உத்தி  
ராடம் 1 -ஆம் பாதம்.  
செவ்வாய், சனி இவர்க  
ளால் போதுமான ஆதரவும்



கிடும், என்ன, செவ்வாய் தொழில் எதுவாய்  
தும், தினந்த அளவு வாபரமாகவும் பெரிய  
அளவில் பிரச்சனைகள் இல்லாமலும் செல்லும்.  
மாதம் முழுவதும் வாப ரந்தானத்தில் உள்ள  
புது பகவானால் குடும்ப செவ்வாய்க்கு ஏற்ப  
நிதி பெறுவதற்கு உதவி புரிவார்கள்.

குரு பகவானால் குடும்பத்தில் கப நிபந்தனை  
கள் உண்டாகும் கசகிரன் 10ம் இடத்தில் நீச்சல்  
பெற்றிருப்பதால் உத்தியோகத்தில் இருப்பவர்க  
ள் சற்று கவனத்துடன் இருக்கவும். ராசிநாதன்  
வகையால் பெற்று இருப்பதும், 8-ல் உள்ள ராசு  
வும் உடலில் ஆரோக்கிய குறைவும், அறுவை  
சிகிச்சைப் பயதலையும் உண்டு செவ்வாய், ரத்த  
அழுத்தம் உணவார்கள் வழக்கமாக சாப்பிடும்  
மருத்துவன குறைக்கவோ, மாற்றவோ வேண்  
டாம் அடிக்கடி மருத்துவ ஆரோசனை  
பெறுவது நல்லது. மேலும், அதிக நேரம் கண்  
வீழிக்காமல் இருப்பதும், கடினமான உடற்  
பயிற்சியை செய்வாமல் இருப்பதில் நல்லது.

மாத பிறப்புகளில் அரகப் பணியில் உள்ள  
வர்களுக்கு குரிய பகவானால் சில தொல்லை  
கள் தோன்றி மனதையும் அரசு சம்பந்தப்பட்ட  
காண்ட்ராக்ட் எடுத்துத் தொழில் புரிபவர்கள்,  
தனவீன்றி தனலாபம் அடைவார்கள். சனி  
பகவானால் குடும்ப வாய்வி வித்யாநாத் குக்கு  
சிறு தொல்லைகள் தோன்றி மனதையலாம்.

பழைய வாகனங்களைப் புதுபிக்க இது  
ஒத்த நேரம். புதிய மின்கார சாதனங்களான  
வாகன சிலன் பவன் அடைவார்கள். கடந்த  
காலம் பற்றாக்குறையும் கடன் தொல்லைகளும்,  
படிப்படியாக சரியாகி விடும் குரு பகவானால்  
கொடி தோஷ தீவரத்தி என்றபடி மாத  
பிறப்புகள் தெனியு பிறக்கும் தட்சிணாமூர்த்தி  
கவாயினால் விவஸத்தால் அச்சிப்பதும், குரு  
பகவானுக்கு விவரமாத தோறும் கடலை கண்  
டல் நெய்வேத் வம் செவ்வாய் நன்மை தரும்.

## மகர ராசி :



உத்திராடம் 2, 3, 4 -ஆம்  
பாதங்கள், இருவோளம்,  
அவிட்டம் 1, 2 -ஆம் பாதங்  
கள்.

சற்று தன்மை தரக்கூடிய மாதம். எளிதும்,  
கடினமான உழைப்பும், அளவாக்கும் அதிகம்  
இருக்கும் உலகம் முன்னேற்றத்திற்கு இது  
அவசியமானது தனலாபமும் விவசாயிகளுக்கு  
நான்ல வாபதும் உண்டாகும். இதுவரை வரு  
வாகாத பணமும், நெல் அல்லது தானியங்  
களும், உலகம் வீட்டை வந்து அடைபும்,  
கருமடி, நல்ல லாபம் தரும்.

தொழில் அபிவிருத்தி செய்ய வாய்வி  
போன்ற நிதி நிறுவனங்களில் இருந்து தீர்வு



7திர்பார்த்த பண உதவி கிடைக்கும். இந்த முயற்சியில் உங்களுக்கு புது பகவான் என கொடுப்பார். செவ்வாயால் பூமி சம்பந்தப்பட்ட விஷயங்களுக்கு, செல்வுகளுக்கும், அனல்சரஜும் ஏற்படலாம். சிலருக்குத் தொழிலில் அபிவிருத்தி செய்ய வரகவர்கள் வேண்டி திர்பந்தம் ஏற்படலாம். நெருங்கிய சொந்தங்கள், உங்கள் உதவியை எதிர்பார்த்து உங்களை அழுகுவார்கள்.

அரசியல், மற்றும் சினிமாத் துறையில் இருப்பவர்களுக்கு மிக முக்கியமான திருப்புமுனை ஏற்படும் அரசியலில் சிலருக்கு மத்தியி பதவியோ, அதற்குச் சமமான பதவியோ கிடைக்கலாம். சினிமாத் துறையில் இருப்பவர்களுக்குப் புதிய படத்தில் மூலம் மிகப் பெரிய வெற்றியை அடையப் போகிறார்கள். ஒரு மகாலாச சந்திக்கும் வாய்ப்பு உங்களைத் தேடி வருகிறது அவரால் உங்கள் வாழ்க்கையில் மிகப் பெரிய திருப்புமுனை உண்டாகும்.

உடல ஆரோக்கியத்தில் மட்டும் அதிக கவனத்தைச் செலுத்தவும். ஒரு நாள் போல், மற்றொரு நாள் இருக்காத கக்கிர பகவானால் பிரயாணத்தில் சிறு தொல்லைகள் தோன்றக்கூடும். பொருட்களை அதிக கவனத்துடன் பார்த்துக் கொள்வது நல்லது. பட்டுத் துணி வீற்பவரும், விளை உயர்ந்த பொருள் வீற்பவரும் அரசாங்கத்தால் சிறு தொல்லைகள் அனுபவிக்க நேரலாம்.

இந்த மாதம் வரப்புகள் தென்பட்டாலும் சற்று இறுக்கமான சூழ்நிலையே நிலவும். தொழில் சம்பந்தப்பட்ட நினைவுகள் உங்களை அலைக்கழிக்கக் கூடும். தொழிலில் கவனம் தேவை என்றாலும் நேரம் கிடைக்கும் போதெல்லாம் ஒய்வு எடுப்பது நல்லது. ஆவாய்களுக்குச் சென்று வருவதும் நல்லம் நரும். முடிந்தால் திருச்சி உதகமர் கோயில் ஆலயத்திற்குச் சென்று பிரம்மாணவ வழிபாட்டும், மக்கிர உபதேசம் உள்ளவர்கள் உபதேசமான மந்திரத்தை விடாமல் ஹேபித்துக் கொண்டு வாங்கு.

## சூழ்நிலை :



அவிட்டம் 3, 4 -ஆம் பாதுகை, சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 -ஆம் பாதுகை.

பாக்கியவந்தரத்தில் உள்ள புது பகவான் சரியான தேரத்தில் என கொடுப்பார். சூரிய மற்றும் கக்கிர பகவானால் ஏற்படும் தொல்லைகளை புது பகவான் சரி செய்து தளவாப்பும், தடைபட்ட பதவி உயர்வு மீண்டும் கிடைக்கும்.

மாணவ, மாணவிகளுக்கு சற்று மந்தமான சூழ்நிலை நிலவுகிறது. அவர்கள் எதிர்பார்த்த படி தேர்வுகளில் வெற்றி கிடைக்காததாலோ, அல்லது புதிய கல்வியைப் பற்றிய சிந்தனையாலோ இருக்கலாம். அன்னிய தேசங்களுக்குச் சென்று கல்வி பயிலும் மாணவர்களுக்குத் தற் காலிகத் தடைகள் உண்டாகும். போட்டித் தேர்வுகள் நன்கு சாதகமாக அமைந்தாலும் எதிர்பார்த்த மதிப்பெண் கிடைப்பது சற்று கிரமம்.

உத்தியோகத்தில் உள்ளவர்களுக்கு வீடு கட்டுவதற்கு எதிர்பார்த்த தள உதவி கிட்டும். செங்கல் வீதப்பனை செய்யும் தொழில் புரிவோருக்கு அங்காரக பகவானால் தொழிலில் எதிர்பாராத பெரிய மாற்றம் உண்டாகும். அரசாங்க உத்தியோகத்தில் பணியாற்றுவவர்களுக்கு எதிர்பார்த்த வீதத்தில் இடமாற்றம் உண்டாகும்.

உணவு விடுதி, மற்றும் கணமயல் தொழில் புரிவோருக்கு இம்மாதம் தொழில் சிறப்பாக அமைமாம். நிவணப்படி, மற்றும் காலல் துறையில் பணிபுரிவோர், சாகசங்கள் புரிவக் கூடிய வாய்ப்பை அடைவார்கள்.

வட திசையில் இருந்து நல்ல செய்தி ஒன்று வரக் காத்திருக்கிறது. மிளகா உபகாண்டகவன் எனப்பொருள் பொருது, அதிக கவனம் தேவை. மாண்புமீட உள்ள விஷ்ணு ஆலயங்களுக்குச்



தூலமிரம் மற்றும் ஜெல்லி வரும் சத்தன வெண்ணம் போன்ற கப்புகளை தூர போடாமல் சேர்த்து வைத்துக் கொள். அதில் வீட்டில் பூக்கும் குரோட்டன்ஸ், செம்புக்குதி, நந்தியாவிட்டை, மஞ்சள் பட்டிப் பூக்கள், தேன் பூக்கள் என எதுவாக இருந்தாலும் இவைகளுடன் (அ) தனித்து பூக்கள் மட்டும் என வைத்து அலங்கரிக்கலாம். அழகான இந்த குட்டி பூதாடியை உங்கள் வீட்டு வரவேற்பறை நடுவில், ஆய்கள்கே (அ) ஓரத்தில் வைத்து அலங்கரிக்கலாம். பாக்க அழகாக இருக்கும்.

- பாவா இராஜேந்திரன்

சென்று வருவது நன்மை தரும். திருநீர்மால், திருப்பதி, சோனிங்கபுரம் போன்ற சேக்திரம் களுக்குச் சென்று வழிபாடு நடத்துவது எல்லாத் தொல்லைகளில் இருந்தும் கவசம் போல் இருந்து பாதுகாக்கும்.

## மீன ராசி :

பூரட்டாதி 4 -ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

கக்கிரனும், சூரியனும் உதயக்கடிய திசையில் இயல்பு. சூரிய சஞ்சாரம், கக்கிர சஞ்சாரமும் நீச்ச கதிரில் உள்ளதால் மாத ஆரம்பம் தொல்லைத் தாக் கூடியதாக இருக்கும். தற்போது அங்காரக பகலான ஒரு வரே அனுசூல மாக விளங்குகிறார். அவரால் உங்கள் குடும்பத்திற்குத் தேவையான பொருள் உதவியும், மற்ற சௌகரியங்களும் உண்டாகும்.

இதுவரை முயன்று முடி வரம்பு இருந்த திருமண திகழ்ச்சியோ அல்லது அபய் தேச பிரயாணமோ கைகடிக் வரும். உத்தாட்டில் தலை வேலை வாய்ப்பு எதிர் பார்த்து காத்திருப் போருக்கு சாதகமான மாத மாக அமையும். இந்த ராசியில் பிறந்த ரேவதி நட்சத்திரக்காரர்களுக்கு சற்று சோதனையும் கூடவே இருக்கும். உத்திரட்டாதி நட்சத்திரக் காரர்கள் சோதனை களை சமாளிப்பார்கள்.

மாணவ, மாணவியருக்கு மாத ஆரம்பத்தில் சற்று தடுமாற்றம் தென்பட்டாலும், தங்கள் திற மையால் அவற்றைச் சரி செய்து விடுவார்கள்.

மனைவியின் உடல்நிலை சற்று கவலை தரும். குடும்பத்திலுக்குத்துவச் செலவுகள் ஏற் படுவதைத் தடுக்க இயலாது. மாத பிற்பகுதியில் தகப்பனார் வழி சொத்துக்களால் மனைதாபம் உண்டாகும். அரசு பணிபுரிபவார், அதிக கவனத்துடன் நடந்து கொள்ள வேண்டிய தேரம். முக்கிய பொறுப்பில் உள்ளவர்களுக்கு சிறு சோதனைகள் வந்து சலசலப்பை உண்டு செய்யும்.

அனுபவ செல்வச் திருமணக் கவனத் துடன் பணிபுரிய வேண்டிய தேரம். மூச்சு சம்பந்தப்பட்ட தொல்லை உடையவர்கள் மருத்துவர் ஆலோசனைப்படி மருத்துகளை கவனமாக உட்கொள்ள வேண்டும். மாதக் கடைசியில் உடன பிறந்த சகோதரர்களால் தன்மையை எதிர்பார்க்கலாம்.

ஆதிதய ஹகுதயத்தைத் தொடர்ந்து சொல்லி வருவதும், சூரிய நமஸ்காரம் செய்து வருவதும் நலவது. திபாவளி அன்று குளக்களா வியோ, அரசு மரத்தடியிலோ, கோயில்களில் கவியோ, தீபதாரணம் செய்வதால் நீண்ட நான்



தேவியர் ஓட்டுகையில் அணித்து கொள் ளும் வைசர் எனப்படும் முகத்திற்கு மட்டும் அணித்து கொள்ளும் கிரகாண்டிபரணைட் டில்லாட்ட குழந்தைகள் பட்டாக விவகரிக்க செல்லும் போது அணிவித்து விடலாம். ஒரு வேளை பட்டாக விவகரிப்பது தவறி விபத்தா னால் முகத்திற்கு எந்த பாதிப்பும் வராமல் போகும். தேவபி தபாவளி!

- ஆர். சுந்தரன்

விவாதி நீயும்.

— ஸ்வாமி கண்ணன் பட்டாச்சார்யா

## மாதம் ஒரு மந்திரம்

அருளுகாய வாஸுதேவிய தேவநீர்த்தனாய சி நந்தகோபமூர்த்தய கோவிந்தாய நமோ தம: || நம: பங்கஜ நாயக தம்: பங்கஜமஸிளேடு || நம: பங்கஜநேராய நமஸ்தே. பங்கஜாந்தரபே || பஞா ஹ்ருஷீசேய தேவன தேவக் கம்ஸேன குந்தாதிஜம் ஸாஸ்பதிநா விமோதிதாஜம் ச ஹ்ருஷீமஜா விமோ நல்லமபய நாதேன ஹ்ருஷீபித்தனாதி ||

"தேவதி. கங்கேவியின் குழந்தையும், இந்த கோபலின் குமாரரும் பங்களைப் பரிபாலித்த வரும் என கிருஷ்ணா, உங்களை நமஸ்கரிக்கிறேன்.

நாமியின் நாமரைப் பூவை உடையவரும். நாமரை மாலையை அணிந்தவரும். நாமரைப் போன்ற கண்களை உடையவரும், பழம்சேகையை கையில் உள்வையுமான உங்களை நமஸ்கரிக்கிறேன்.

இத்திரியங்களுக்கு அதிபதியான பிரபுவே, கம்ஸாண்டி கிறையில் அடைப்பட்டு துன்புற்ற தேவியைய காப்பாற்றினவர் என குழந்தைகளுக்கு ஒக்கிவாகு கட்டங்களிலும் அபயம் கொடுத்த ப்ரபுவே என்று குத்தி தேவி துதி செய்தனர் " மேற்படி துதியைச் சொல்லி கிருஷ்ண பகவானை பூஜி செய்தவர் குழந்தைகளுக்கு தூதக சீதியாக வரும் பாலாரிட்டம் கிடைக்க தீர்க ஆயுள் உண்டாகும். இத்த துதியைச் சொல்லி வரும் பெண் ணுக்கு சுகம் சௌபச்யமும் உண்டாகும். சொப் பந்ததில் கிருஷ்ண தரிசனம் உண்டாகும்.

— ஸ்வாமி கண்ணன் பட்டாச்சார்யா

• தோஷி



• பிரமன்



எந்த பேதமும் இல்லாமல்  
அத்தனை பேரும் கொண்  
டாடுகின்ற பண்டுகளை தீபாவளி.  
அன்றைய தினத்தை ஒவ் வொருத்தர்  
ஒவ்வொரு மாதிரி செலவழிப்பார்கள்.  
இவர்கள் தீபாவளியன்று என்ன  
செய்கிறார்கள்?  
இப்பகு சிலர் தங்கள் வழக்கத்தை  
அதோடு சேர்த்து விமரிசனத்தையும்  
கூறுகிறார்கள்:

பாட்டி - திருமதி கமலா பாஷ்யம்:

பேத்தி - சூமாரி ப்ரியா கோவிந்தராஜன்:

திருமதி கமலா பாஷ்யம்:

முன் காலத்தில் தீபாவளி பண்டுகள் பெரிவப்பா சித்தப்பா

பெரியாரின்  
சாத்திரம்

தீபாவளி



• பிள்ளை

• கமலா பாஷ்யம்



• பிள்ளை கோவிந்தராஜன்



குடும்பங்கள் ஒரு வாரம் முன்பாக ஸா . ஆரணித்து விடுவதாகும்.  
உறவு முறைகள் கண்டு உறவி . அந்த வாரமே ரொம்ப ஜாஸியாக  
இருக்கும் தீபாவளி - அன்று முதலில் பழக்கிடுவது முதல் பட்டாசு  
வெட்டித் தீபாவளி வரை ஒரு சத்திரமானது போட்டி இருக்கும்.  
முதல் டூன் வாங்குகிறார் துவர் இந்த டூன்மூன்று ரெண்டிடு.  
இந்த விஸைல்தான் யெண்டுமே - என்கிற போட்டி குழந்தை  
கூட்டம் விட்டது இன்றைய தீபாவளி ரொம்ப காஸ்டலிசான  
தீபாவளிமாக இருக்கிறது கடும்மான வரை வாரும் வீ . டி . ப  
பட்சணங்கள் செலவழிப்பை கண்டால் வாங்கி விடுகிறார்கள்.

முன்பெல்லாம் ஜாபது ரூபாய்க்கு பட்டாக வாங்கினால்  
குடுமையே பூராவும் வெடிக்க வாம். ஆனால் இப்பொழுது  
ஐந்து . ஆரிரம் என்று பணத் தைக் கொட்டி வாங்  
கினாலும் வாங்கின் திறைவு இல்லை.

வயதான காலத்தில் B.P. கோலாஸ்ட்ரால் என்று  
ஸ்கிட் சாப்பிட்டே பம்பா . தீபாவளியை நினைத்  
தால் ஒருவித அலர்ஜி ஏற்படுகிறது. ஒரு மாதம்  
முன்பே கண்டுகளில், பஸ், ரயில்  
களில் சும்பல். எவ்வாறுத்தி  
தும் அடிபட்டியுள்ள விஸை  
யேற்றம். எத்தனை  
ரூபாய்க்கு வாங்கினாலும்

# கோகுலம்

தவம்பர் '89 இதழில்....

**100 ஜாமெட்ரி  
பாக்ஸ் பரிசு!**

● முயலுக்கு முணு கால்!

- நாடகம்

● தேன் கூடு - விளையாட்டு

● வரிக்குதிரை சாதுவா?

- சுவையான தகவல்கள்



● சூரியனில் எத்தனை

பூமிகளை நிற்க

வைக்கலாம்?

● நம்பிக்கையளிக்கும்

புதியவர்கள்!

- விளையாட்டுச் செய்திகள்

படக்கதைகள், ஒவியப் போட்டி,

க்விஸ் இன்னும் பல....

ரூ. 6/- மட்டுமே

47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை,

ஈக்காடுநாங்கல், சென்னை - 97,

குழந்தைகளிடம் ஒரு திருப்தியின்மை.

தீபாவளிபலது காலையில் எழுந்திருக்கவே குழந்தைகள் சோம்பெறித்தலைப்படுகிறார்கள். இவத எங்கே போய்ச் சொல்ல விட்டுக்கு வீடு மகி. போன், கேபின் எவன்கஷன் எல்லாம் தாடு, வீடு முன்னேற்றத்தை எடுத்துக் காண்பித் தாலும் அத்தக் காலத்தில் உறவினர்களுடன் உட்காத்து பேசுவதிலோ, சோத்து சாப்பிடுவதிலோ, தம்மை விடப் பெரியவர்களை வணங்கி ஆசி பெறுவதிலோ இருக்கும் சுகம் எங்கே இருக்கிறது! இப்பொழுதெல்லாம் கிபோனியே 'லிஷ்' பண்ணிக் கொள்வது போஷனாகி விட்டது.

குழந்தைகள் பசித்து, குசித்து சாப்பிடுவ திலைவ தான் முழுக்க மகி. சாண்களைத் திருப்பித் திருப்பி, அரை மணிகொஞ்சுதம் டெவியோனை சுழலுவதும் அநிர்ஷ்டக்காரர் களை நொத்தெடுக்கும், புரோகிராமித்து பதில் சொல்வதும் டெனஷன் தீபாவளிதான், மகிவிலு துத்தும் பட்டி மன்றம் மட்டும் பாத்து விமர்சனம் செய்வது பிடிக்கும்.

எது எப்படியோ, வலதான காலத்தில் உடல் சிரமப்படாமல் தீபாவளியைக் குழந்தைகளின் கண்ணோட்டத்தில் கொண்டாடுவதில் தனி இன்பம்தான். நிச்சயம் அன்றைய தினம் கோஷ்டக்குப் போவோம்.

**பரிபா வேலித்தாஜன் (மாணவி) :**

"என் பாட்டி சொல்வது ஓரவை உண்மை தான். சினை வயதில் தீபாவளி எனதால் உன் டான ஒரு குழி இப்பொழுது இல்லை. என் அக்கா கங்காணமாகிப் போகும் வரையில் கூட ஓரவை குதாவம் இருந்தது. இப்பொழுது நான் மட்டும் தனிவாக பட்டாக வெடிப்பது கூட போரடிக்கத்தான் செய்கிறது.

மகிவில்தான் பலவகை புரோகிராம்கள் காலை முதலே ஒளிபரப்பாகி வருகிறதே. அந்தப் பாரத்துக் கொண்டும் போட்டிகளுக்கு பதில் எழுதிக் கொண்டும் அது ஒரு சுவாரஸ்ய மான பொழுது போகலாகத்தான் இருக்கிறது.

பொதுவாக தீபாவளியன்று நாங்கள் எங்கள் குடும்பத்துடன் மாமா வீட்டிற்குச் செல் வோம் அங்கு உறவினர்கள் பண்டிகையை முன்னிட்டு குழுமியிருப்பார்கள். ஒருத்தரோடு ஒருத்தா பேசிக் கொண்டும் சிண்டிக் கொண் டும் இருப்போம் தீபாவளிப் பண்டிகையின் முக்கியத்துவம் புரிகிறதோ இல்லையோ புது டிரன் விடைக்கிறது ஒரு தான் வீடி விடைக் கிறது இதுதான் பிரதானமாகத் தெரிகிறது. பண்டிகை தானில் அந்த அமர்க்களமும், சுததும் மிகவும் பிடிக்கிறது.

எங்கள் மாமா வீட்டிற்கு அருகாணமையில்





கவரங்கமாக தொடர்ந்து போலீஸ் பேசிக் கொண்டிருக்கும் ஒரு தபசிடம், அருகிலிருக்கும் தம்பன் குறுக்கிட்டு, 'ஃப் டென்சு லிடரேசன், நானும் பேசலாம். தானை கருக்கு வந்துடறேன்னு சொல்லுங்க' போன்ற விஷயங்களை கசகச மூலமோ, சொல்வினோ உணர்ந்தினால் அவர் புரிந்து கொள்வது நிராகம். போலீஸ் ஒரு துண்டு சிட்டை எழுதிக்கள். அதிக் போட்டை எழுதி தீட்டுக்கள்.

- எஸ். காமநிதி

அரசின் 'சர்வீஸ் நேரம்' இருக்கிறது ஆகா வற்ற பெண்களுக்கு அது ஒரு புகழிடமாக இருந்து வருகிறது. திராவளி அன்று தம்நாது அந்த இல்லத்திற்குச் சென்று விட்டால் செவ்வம் பட்சணங்களை, (அவர்களுக்கும் கொடுக்கும் படிப்பாகத்தான் செய்கிறார்கள்) அவர்களுக்கும் கொடுத்து, நாங்களும சாப்பிடுவோம்

மேலும் அன்று பெரியவர்களை நம்மகாரம் செய்யும் பொழுது அவரவர்களை பணம் கொடுப்பார்கள். 'ஹாஸ்டே ரூட்', 'கைவியோ பணம், ஜாஸ்குக் கேட்பானேன்.

தாய் - திருமதி கீதாணி:

மகன் - பிரசன்னா:

கீதாணி (தனியாக் தொலைக்காட்சியில் இருப்பவள்) :

"திராவளியி் பண்டிகை இருக்கிறதே. இது பெரியவர்களை விட சூழ்நிலைகளை மிகவும் வசீகரம் செய்யும் ஒரு பண்டிகை ஆனாலுமாதச் சம்பளக்காரர்களுக்கோ மாதக் கடைசியில் பண்டிகை வரும் பொழுது. வந்து விட்டதே எவ்வுதான் இருக்கிறது. ஏனென்றால் பட்டாக, மத்தாப்படி, புதுத்துணி எல்லாவற்றையும் கேட்டு, பெற்றோரின் நிலைமையைப் புரிந்து கொள்ளாமல் படுத்தி எடுத்து விடுவார்கள்.

குழந்தைகளை சத்தோஷப்படுத்த தாம் கஷ்டப்பட்டு வாங்கிக் கொடுத்தாலும், வேலை நிமித்தம் பண்டிகை இல்லங்களில் சில சமயம் வீட்டில் சூழ்நிலை கண்டுகூட, இருக்க முடியாமல் போய் விடுகிறது. அவ்வளவுதான்

வேலைவாய்ப்பும் விட முடியாமல் சூழ்நிலை கண்டுள்ள சூழ்நிலைகளும் இருக்க முடியாமல் தவிக்கின்ற தவிப்பு இருக்கே - வார்த்தைகளின் சொல்லி மாளாது. இதனால் சூழ்நிலைகளின் கண்டுகூடம் கண்டித்து விடுகிறது. இதைவெல்லாம் விட பெரிய பணம் ஒன்று உண்டு. என்ன

தெரியுமா?

குழந்தைகளை புதுத் துணியைப் போட்டுக் கொண்டு பட்டாக விடுவார்களே! கையில் காலில் கட்டுக் கொள்ளாமல் இருக்க வேண்டுமே! தான் மிதமையில் வலிந்திருக்கு ஒழுங்காக சாப்பிட்டார்களோ இல்லையோ. இதனைக் கவனத்தில் போன இடத்தில் வேலைவாய்ப்பில் எவ்வகை பணம் போகிறது.

ஆகையால் அன்று ஒரு தான் மட்டும் நம் முண்ட வேலைகளை மட்டும் கட்டி வைத்து விட்டு குழந்தைகளோடு கொண்டாட விடுபயம் உண்டு இந்த திராவளி எப்படியோ தெரியவில்லை எல்லோருக்கும் இனிய திராவளியாக அமைவ வாழ்த்துக்கள்."

மகன் பிரசன்னா :

"எங்களுக்கு ஆனந்தமே புதுத் துணியைப் போட்டுக் கொண்டு, பட்டாக வெடிப்பதில் தான் இடைக்கிறது அப்பொழுது பார்த்து 'அங்கே திறவாதே. இந்தப் பக்கம் போலாதே. பட்டாக கையில் வெடித்துவிடப் போகிறது. தன்மான சூழியில் கம்பி மத்தாப்பாக கட்டி, பட்டாசை வெடி. விளக்குக் கிட்ட விளை வாடாதே இப்படி ஏதப்பட்ட 'ரெஸ்ட்ரிக்டஷன்'.

ஒரு திராவளி இல்லாமல் எதை வெடிக்கப் போனாலும் வீட்டில் பெரியவர்களின் சரமாரி களை அடவயன் கத்த போர். எப்பொழுது இவர்கள் தலை மறையும்னு பார்த்துக் கொண்டே போடற ஆட்டம் இருக்கு பாரும் கள் அதுதான் உண்மையான ஆனந்தம். என்னைப் போன்றவர்களுக்கு இனிப்பை விட, புதுத் துணியை விட பட்டாக வெடிப்பதில் தான் ஜாஸி ஜாஸி ஜாஸி."

கீதாணி வெங்கடாசலம் (சனமயல் கண்டுகூடம்) :

"தான், என் கணவர் இருவரும் சனமயல் வேலை எடுத்துச் செய்வதால் திராவளி அன்று



குலப் ஜாமுன் வழக்கம் போல உருட்டி எண்ணெயில் பொரித்து எடுத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பின்னர் சர்க்கரையை தண்ணீரில் பொடி செய்து ஜாமுனை அடுப்பி லீருத்து எடுத்தவுடன் சர்க்கரைப் பொடியில் போட்டு புரட்டி எடுத்தால் பிரமாதமான உலர் ஜாமுன் கிடைக்கும்.

- ஆர். மீனாட்சி

விட்டிக்கு என்று குழந்தைகளுக்குப் பிடித்த ஆயிட்டம் என்று தனியாக செய்து கொள்ள முடியவில்லை. யாராவது பட்சணங்கள் ஆர்டர் செய்யும் பொழுது விட்டிக்கும் அதில் கொஞ்சம் சேர்த்து செய்து கொள்வோம்.

கில வீடுகளில் தலை நீராவலிக்கு சமைப்பதற்கு ஆள் வேண்டும் என்றும். பண்டிகைக்கு வீடுக்குள்ளே வகுக்கையால் ஆள் வேண்டும் என்றும் கேட்கும் பொழுது வாடிக்கையை விட முடியவில்லை. எனில் தூது வாக வந்திருக்கிற குழந்தைகளுக்கு ஏதாவது செய்யலாமே என்று எண்ணத்தில் ஒத்துக் கொண்டு விடுவேன்.

இருந்தாலும் காலையில் விட்டில் என் செய்வ வழியை செய்து களவர். குழந்தைகளுடன் நீராவலியைக் கொண்டாடி விட்டு நான் வெளியில் செல்லுவேன். தானே, என களவரேர விட்டில் அவரு இருந்தால் வண்டி பாபசத்தோடு சாப்பாடு இருக்கும் நாங்கள் வெளியில் போய் விட்டால் குழந்தைகளோடு எந்தே சமைத்துச் சாப்பிடுவார்கள்.

இந்த விஷயம் கொஞ்சம் வருத்தமாக இருந்தாலும் குழந்தைகளுக்காகத்தானே பிரித்து, கஷ்டப்பட்டுவோம் என்று நினைத்து தேறிக் கொள்கிறேன். குழந்தைகளும் பெற்றோரின் நினைபமானபடி புரிந்து கொண்டிருக்கிறார்கள்.

அப்பா! அம்மா! இவ்வளவு கஷ்டப்பட்டு நமக்குப் படிப்பும், நீராவலி போன்ற பண்டிகைகளை கொண்டாடும் பொழுது, கஷ்டத்தில் மதிப்பும் ஏற்படுகிறது என்பதை அறிவிார்கள். மொத்தத்தில் என்

வோருக்கும் நீராவலி நித்திக்க இறைவனை வேண்டிக் கொள்கிறேன்."

**வந்தது என் :**

"நீராவலி என்பது என்னால் என்றுமே மறக்க முடியாத பண்டிகைகளில் ஒன்று. எல் லோராதும் கொண்டாடப்படும் எண்ணெய் ஸ்தானம், புதுத்துணி, பட்டாக, இனிப்பு இவை யாவும் வழக்கமான மொத்தாக்கமான எவ்வாறும் அநிதும் ஒரு தனித்தன்மை எங்கள் குடும்பத்தில் உண்டு.

செல்லோருமே நீராவலியன்று புது கவர் ஆடை மட்டுமே அணித்து கொள்வோம். எங்கள் விட்டில் சமைப்ப வேலை செய்யும் பெண்மணிக் குழு ஆறு கணம் புடைவை எடுத்துத் தஞ்சைத் தவிர அவளை நம்பியிருக்கும் அவளை நாயாருக்கு ஒன்பது கண புடைவை உண்டு பெருக்குத்தான் (சாஸ்திரம்) மத்தாப்பு கொழுத்துவோம் காசை கரிபாக்குவதில் அவ் வளவு உடன்பாடு கிடையாது.

ஆதலால் நீராவலி அன்று பிறருக்கு உபகாரம் செய்ய வேண்டும் என்ற எண்ணத்தில் இவ்வாதவர்களுக்கு அவர்களின் தேவைக்கு பம் அல்லது ரயில் பாஸ், புத்தகங்கள் ஆகிய வற்றை தானே வாங்கிக் கொடுத்து விடுவேன். ஒவ்வொன்றும் தான் கஷ்டப்பட்ட பொழுது மன குழந்தைக்கு அம்மாதிரி உதவியவர்கள் உண்டு.

மேலும் முதியோர் இவ்விதமிருந்து ஒரு வரை அழைத்து வந்து, அவருக்குப் பிடித்த மெல்லுமை சமைத்து, சாப்பிடச் செய்து அனுப்பி வைப்போம். அன்றைய தினம் ஒரே தெருவில் இருக்கும் அக்கா, அண்ணா, தங்கை என்று மாதி மாதி பெரியவர்களிடம் ஆகி பெறுவோம்.

கடைசியில் வாங்கி மனையில் வைக்கும் இத் தாளில் நீராவலி பண்டிகைக்கு உடனடி வருத்திக் கொள்ள வேண்டிய அவசியமில்லை. இருப்பதும் மாடி வீடாக இருந்தால் சிப்பியாக லாசலிப் பட்டாக வெடிக்க முடியாது. மேலும் வயதானவர்கள், ஹார்ட் பேஷண்ட் என்று அண்ட அசனையும் அனுசரித்து, வெடிவை குறைத்துக் கொள்ள வேண்டியிருக்கிறது.

இது நான் வரை பெரிய நாட்டுப் பெண் வெனி தாட்பில் இருந்து விட்டாள். தன்னி இருப்பதாலோ என்னவோ பண்டிகைகள் கொண்டாட அவள் மிகவும் விருப்புகிறாள். இந்த வருடம் அவளும் வருகிறாள். எனக்கு மட்டுமல்ல உங்களுடையோருக்கும் இந்த நீராவலி இனிமையான நீராவலியாக அளையும் என்று நம்புகிறேன்."

மேட்டி : பாவதி சந்திரசேகரன்

சு

முதலாய முன்னேற்றத் திறனு அந் முக்கியமாகத் தேவைப்படும லீழிப்புணர்ச்சி பெண் களிடையே முன்னெய் போவதையும்விட அதிக

அளவில் ஏற்பட முன்னதாகவேயே சீரமை கத்தக்க மாற்றங்களும் மலர்ச்சியும் மீட சியும் இப்போதெல்லாம் சாத்தியமாகியுள் ளன ஆவாந்தம் இன்றும் புதை குழிகளும் கழிகளும் பாதாளக் குளங்களும் அநேகம் அநேகம். அவைகளுள் புதைபுணர் டிடக்கும் பெண்களும் ஆயிரமாயிரம்.

ஹரிசா, பாஸ் வடிபும் முதலம் எப போதும் 'ஏ' லீசர்' வாங்கும் எட்டு வயதுச் சிறுமி நாளதாம் வருபடில் அடி வைத்து புது மணியம் கூடியும் புத்தகங்கள் சூழ புதுப் பாடங்கள் புது மச்சா புதிய சிந்திதிகள் பற்றிய கூவலில் மிதந்து கொண்டிருப்பிறன் அவள் பாட்டி அவளுக்காக வேறெங்கு திட்டம் வைத்திருப்பதை அப் பிஞ்சு நெஞ்சு அறிந்திருக்கவில்லை.

சில மாதங்களுக்கு முன் வந்த சிவராத்திரி நாளான் - அவள் பெற்றோரும் பாட்டியுமாய் ஏதோ திருவிழாவிற்கு அழைத்துச் செல்வதுபோல் குடும்ப



# சொந்தம்

சகிதமாய் கோவிலுக்குள் கூட்டிச் சென்று எதிலெத்திவத திறகு போதாம் வைப்பது போல் அவளை கடவுளுக்கு அர்ப்பணம் செய தார்கள். (அர்ப்பணமா, நாப்பணமா...) வீடு திரும்பி அந்நிகழ்ச்சியை ஒரு மண்டிசைவாயக் கொண்டாடினார்கள் அவள் வயதுக்கு வத் திலும் அந்த சமர்ப்பணம் சில உடங்குகளுடைய மீண்டும் புதுப்பிக்கப்பட்டு அவளை ஜோகினி யாக்குவது என்று அவள் வாழ்க்கை வடி வளமைக்கப்பட்டது.

குடும்பத்தையும் ஊரையும் புலப் வெண் ளம் தொற்று நோய் போன்ற ஆழிவுகளினின்ற பாதையாத்து நல்லழி நடத்திச் செல்ல வேண்டும் என்பதற்காக ஒரு காணிக் கைபோல் கடவுளுக்கு

தூ சார்பிக்கப்பட்டுப் பெண்களதாம் இந்த ஜோகினிகள் ஜோகினியா ளதும் கோயில் பள்ளிகளு டன ஊர்த தலைவர்களிடே உடல பகிக்குத் தீவி போடுவது அவள்

தலைவராக உடனொயிற்று அதன் பின் அவள் வாழ்க்கை நல்லபடி அளமல்தும் சீரழிவதும் ஊரா கைவிதான அடங்கியுள்ளது.

ஜோகினிகள் மீட்கிக்காவே தோறறழிக் கப்பட்ட 'சமஸ்கார' என்ற அன்புபடி தக்க துணுத்தில் களம் புதுத்து ஹரிசாஸம். அந்த இரண்டாம் உடங்கு தி க்கவிட்டாமல் தடுத்து.. அப்போத மண்ணிலிடுத்து மீட்டது ஆவால் ஹரிசா அவள் அதிர்ஷ்டம் இல்லாத பெண்கள் இன்னும் ஆக்கிர கிராமங்களில் ஆலோகணையில் இருக்கிறார்கள்.

இவளை ஜோகினியாக அர்ப்பணம் செய் ததற்கு நான்தான் காரணம் - அத்தப் பாட்டி கூப்புக் கொண்டதைவடுத்து அச்சடங்கில் புகேறக்கவும் துத்தி வைக்கவும் வந்து உள்ளூர்

ஆசாமிகள் மூவரும்.. அவர்கள் கிராம செவகர்கள்.. ஈன்மெண்ட் செயல்பட்டனர் என்பது ஜோகினியாக்கும் ஏதோ ஒரு முனைத உண்டு அம்மா கருவியும் இருக்கும் போதே அவளை ஜோகினியாக்குவதாக பாட்டி வேண்டிக் கொண்டதாக ஹரிசா சொல்கிறார் அவள் அம்மா கங்கு திறைக் கர்ப்பினியாக இருந்தபோது நோய் வாய்ப்பட்டாளாம். ஏற்கெனவே ஆறு வயது மகன இருந்து போய்.. அடுத்து இரத்த குழத்தை பிரந்து.. இப்போது அவளை சிறியவட தலையடி பெற்றுப் பிழைக்க வேண்டும் என்பதற்காக இப் பிரார்த்தனை தாய் உயிர் பிழைக்க முற்பதை வாழ்வு பலி..

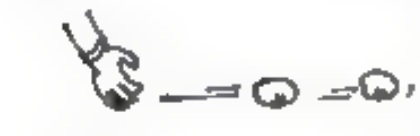
அருகம்புகள் மலகுமுள்ளே காக்கும் விதமான இந்த ஜோகினி 'கலாச்சாரம்' மெதக், அதிலாபாத், மெஹிபுப் தகர், கரீம் தகர் முதலிய ஆற்றிரப் பகுதிகளில் இன்றும் தொடர் கிதது தெய்வங்களைத் திருநிப்படுத்திவது என்ற நோக்கம்தான் இந்த ஆழத்தித் தம்பிக்கையின் அடிப்படாக் காரணம் இத் வரல தெய்வம் சாத்தியவடயும் என்ற வெளித் தன்மான மூட தம்பிக்கை'

"எனக்கு அம்மை வார்த்தைய என் மலகாய்யாநா (பெயர்கள் எவ்வளவு மாட்டர்ஸ் பாருபகன்) குடுத்துடநர் வீரபதர சாமிகிட்ட வேண்டிட்டேன்..." பாலவர என்பவர் பெருமைப்பட்டுக் கொண்டிருநர் அந்த ரமலாய்யாவுக்கு அம்மை வார்த்தையோது தன் மகனைத் தாவர வார்த்துத் தருவதாக அவளின் வேண்டுகல் பரம்பரைவாகத் தொடரும் பிரார்த்தனையாம் இது

இன்றோரு பெண், குருவமரம் என குறித்தவர்க் இருந்தபோது உடம்புக்கு வந்து அம்மாவீடம் பால் குடிக்கவிலையவாம் உடனே வேண்டுகல் உடம்பு குண்டானால் பெரியவனானதும் ஜோகினியாக்குவதாக இப்படி திறைய திறைய.. இதில் வேதனை எவ்வெவன்றால் ஒரு சிலர் தீயகலாக பெரும்போதும் இந்த அவதிகுன்னாகும் பெண்களே தெவ்வற்றும் ஆகி விடுமோ என்று அச்சத்திலும் தன் வாழ்க்கை தலையடி(?) இருக்க வேண்டும் என்கிற ஆசைவிலும்தான்

விளம்பழத்தை வாங்கும்போது சுப்பா பார்த்து வங்க வேண்டும் என்று பல சோதனைகளுக்குத் தெரிவதில்லை. விளம்பழத்தைக் கீழே குளித்து, தண்ணில் போட்டுப் பருக்கன், பழம் உருண்டு ஒடாகல் அப்படியே தின்பதல் அதுதான் தம்ம பழக.

— வி. விஜயலக்ஷி



மனிதாபிமானமற்ற இந்தப் பழக்கத்திற்கு ஆதரவாய்ப் பேசி அதற்கு உடன்படுகிறார்கள்.

இந்த மூட தம்பிக்கையின் உச்ச கட்டக் கொடுமை என்ன தெரியுமா? ஒரு பெண் ஜோகினியாக்கப்பட்டதும் உடனடியாகச் செயல் வேண்டியது.. ஊர் பெருத்தலையவள் அவகது அக் குடும்பத்தைச் சேர்ந்த யாராவது அசகமலத்தில் இறந்து போனால் பிணம் முன் தடவமாட வேண்டும். இறுதி ஊர்வலத்தின் கடைசிக் கட்டமாக குழமியிருக்கும் ஊர்க் காராகன முன்னால் கீழே மல்லாரது படுத் திருக்கும் ஒரு ஆள் மீது அவள் படுத்தப்படி அவன் பக்கமிடையே இறக்க கலவியிருக்கும் தானபத்தை எடுக்க வேண்டும் இப் போராட்டத்தில் அவள் பரும் அங்கலதையை கூடியிருர் பலாகன ஆரவாரக் கூச்சத்தாடல் என்கொட்டி ரகீப்பார்கள்

"இத் கண்ணாணியைக் காண நேரிட்ட போது பலத்த அநிர்சனியடைத்தேன் போலில் காராகன வேடிக்காகப் பார்த்துக் கொண்டிருந் தார்களே தவிர தடுத்த திறத்தலில்லை. சம்பத் தப்பட்டவர்களை அரைசுட் செய்யுமாறு சர் - இன்ஸ்பெக்டரிம் கேட்டபோது, 'ஜோகினி குழிப்புச் சட்டம் - 78' என ஒவ்விருப்பது அவர்களுக்குத் தெரியாது என்றது இன்னொரு அநிர்சகி.. - சமூக நல அமைப்பின் நிர்வாகி திருவர் வகுத்ததுடன் சொல்கிறார்

ஆரம்பச் சட்டங்களை தடக்கவிரப்பது கேள் விப்பட்டு அங்கு விளாந்து தயமாகவும் பாப மாகவும் எடுத்துச் சொல்லி அவர்கள் பவனம் மாறச் செயல்பும் முயற்சிகள் ஓரளவு தெற்றி பெற்று வகுவின்றன. கலெக்டர்களுளயும் அதிகாரிகளையும் உதவிக்கு தாட... அவர்களும் விவாத்து செயல்பட்டும் இதை முழுமையாக் ஒழிக்க முடியவில்லை மக்களே உணர்ந்து தெளித்தால்தான் விமோசனம் என்கிறார்கள்

திறும் ஆட்சி காலத்தில்தான் இது தொடங்கப்பட்டது எனச் சொல்லப்படுகிறது வரி வசூல் செயல் திறனார்களுக்கு வரும் அதிகாரிகள் ஊர் பெருத்தனக்காரர்களின் மனை விசன் மீது கண் வைக்க இடுகின்ற தெரவ்ஸை என்று ஒரு தயக்கிதும் மார்க்கமாக 'ஜோகினி' சிண்டத்தைத் தொடங்கி வைத்து விசுத்தானி களுக்கு இன்னப் பெண்களை அனுப்பித் திருப்பிடுக்தினார்கள் அதன்மீடம்.. ஊரில் விவாதிகள் பதவாமல் 'கடவுளைத் திருப்பிப் படுத்த' என்று இம்முறை பிரபலமாக... அவர்கள் தோத்தெடுத்த குடும்பங்கள் மேலிடத் திருப்ப் பதவாவது தவிர வேறு விதிபற்ற கீழ்க் தட்டு மக்கள் தானடைவில் ஊர் ஊரல் ஊர்க்கே இதில் தம்பிக்கை வேருன்றிப் போய் தம் குழத்தைகளையே தெய்வங்களாக்குக் காளிகையாக்குவது சகஜமான விஷயமாகிப் போனது. அப்பதும் இவர்கள் சாமானியர்களுக்கு





**வெற்றிக்  
கதை**

# சமயோஜித புத்தி தேவை!

இப்பொழுது என் வயது 55. என்னுடைய பதினேழு வயதில் திருமணம் ஆகி மூன்று குழந்தைகளுக்குத் தாயாகியும் என்னுடைய குடிசைக் கணவனான திருத்த முடியாசாபு நலித் தேன். இருபது வருடத்திற்கு முன் எப்படி வாழப் போகிறோம், இந்த குழந்தைகளில் எவ்வி, முன்னேற்றம் குறித்து யோசனை செய்து, யோசனை செய்து ஒரு முடிவுக்கு வந்தேன். இனி நாம்நான் சம்பாதித்து குழந்தை களை கரை நேர்க்க வேண்டும் என எண்ணி நேன். கற்ற வித்தை கலத்திற்கு உதவும் என்பது போல், நான் கற்ற கதையகவை என்னுடைய கொடுத்து உதவியது. கதையக் கலையில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக முன்னேறி பரத நாட்டிய உடைகள் மற்றும் எம்மாவிதமான நாட்டிய உடைகள் கதக்கவும், நிறைப ஆட்டங்கள் வந்தது. 2 பெயர்களை வேண்டித் தேர்ந்து கதத்தேன். என் பெயர்கள் இருவரும் மிகவும் உதவினார்கள். நான் பதினேந்து வருடத்திற்கு முன் சிங்கப்பூர், மலேசியா சென்ற ஒரு பெரிய நாட்டிய பள்ளிக்கு நிறைய உடைகள் கதக்கு கொடுத்து விட்டு வரும் அளவு என்னுடைய தொழில் முன்னேறியது. கடவுளின் அரு ளானும், பூதி சந்தோஷிமாநா அருளானும் நிறைய பெண்களின் ஆதரவு கிடைத்தது. இந்த மூன்று வரிசில் எழுதி விட்டேனே தவிர் விசி வாக எழுத வேண்டும் என்றால் மக்கையர் மவருக்கு தொடர் கதையாக எழுதலாம்.



அவ்வளவு அனுபவங்கள். போராட்டங்கள். இரண்டு பெண்களுக்கும் ஆடிட்டர், இது சிபிபர் மாப்பிடுகைகளுக்குத் திருமணம் முடித் துக் கொடுத்து விட் டேன். ஒரே அடபல் சிங்கப்பூரில் கம்புட்டர் இதுசிறியதாக இந்து வருடமாக வேளை பங்க்கிறாக். திருமண மும் ஆகிவிட்டது. என் பேரக் குழந்தைக ளோடு (இன்னமும் கதையையும் விடாமல்) சந்தோஷமாக இருக்கிறேன். ஆனா மும் ஒரு குறை. பத்து வருடத்திற்கு முன் விட்ட விட்டுத் தவிப்பே சென்ற என் கணவர் இன்னும் திருத்தவில்லை.

பெண்களுக்கு நான் என்ன சொல்ல விரும்புகிறேன் என்றாக். முதலில் பணிவு, சமயோஜித புத்தி, நிதானம் வேண்டும்.

ஏதாவது ஒரு கதை தொழில், படிப்பு இவை கண்டிப்பாக வேண்டும். நல்ல வாழ்க்கை அமைத்தால் சந்தோஷம். இன்னையெனில் ஒரு பாவமும் அநியாத குழந்தைகளை மக தூக்கி விட நமக்குத் தென்ப ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

வெற்றி நமதே!

— சூரி, ராமநிவாசம்

கும காணிகளை ஆளும் பரிதாபம்.

பல சமூக நல அமைப்புகளின் தீவிர முயற் சிகள் பேரில் தூறுறுக்கணக்கான ஜோகிளிகள் இந்த விஷயமையத்தினின்று மீண்டு வந்துள்ளனர். ஆத்திரப் பிரதேச கவர்னரின் துணைவி வர் இருமதி ஹரிப்பிரியா ரங்கராஜனுக்கு இத் தல்முயற்சியில் பெரும் பங்குண்டு என்பது குறிப்பிட்டுச் சொல்ல வேண்டிய விஷயம். நிலமும், அவர்கள் பெயரில் பீரிகண்ட பெயர் சிட்டும மற்ற சில சமூகக்கூடம் செய்து கொடுக்க அரசு முன் வந்தாலும் மூட தம்பிக் கையில் கற்றுப் போனவர்களைப் அரசின் உதவிக் கரந்தது ஒதுக்கி இன்னும் அச் சமூகியல் உழப்பவர்களே அநேகம்...

இதில் வருத்தத்தக்க விஷயம். பெரும பான்மைமான போலீஸ் அதிகாரிகளுக்கு 'ஜோகிளி ஒழிப்புச் சட்டம்' அமுலில் இருப் பதே தெரிவாமலிருப்பதுதான். இவர்கள்

மட்டும் பொறுப்புணர்வுடன செயல்பட்டால் ளாண்டமான அபலைப் பெண்களை மீட்கலாம். இச் சட்டத்தின்படி ஜோகிளியாக்கும் குடும் பத்தினர், சட்டங்களைச் செய்து எவப்பவர் என தங்கு குலவாரிம் ரூபாய் அபராதமும், மூன்றாண்டு சிறை வாசமும் தீர்மானிக்கப் பட்டுள்ளது இப்படியொரு சட்டமிருந்தும்... ஜோகிளிகள் எண்ணிக்கை அதிகரித்துக் கொண்டே போவும் இல் விதத்தில் தண்டனை வடைத்தவர்கள் என்று இதுவரை ஒரு கேஸ் கூடக் களைவிப்படாதது அதிக படச் அநிசயம். வேதனை மிகு விசிக் திராம்.

தெய்வ தம்பிக்கை திசயம் வேண்டும். தெய்வக்கன பெயரில் இப்படிப்பட்ட மூட தம்பிக்கைகள் வேண்டுமா என்பதுதான் ஆணித்தரமான கேள்வி.

— சாந்தா தத்

தீபாவளி சமயத்தில் பெண்களுக்குத் துலையாய பிரச்சனை ஏதும் பிரச்சனைதான். என்னதான் சரியான அளவைக் கொடுத்தாலும் தைப்பிடுவதென்பதோ அவர் இஷ்டத்திற்குத்தான். சரியான அளவு ரவிக்கை யாராவது போட்டுக் கொண்டு வந்தால் பெருமூச்சு விடாமல் இருந்திருப்போமா? சந்தேகம்தான். இவர்களுக்கெல்லாம் புகலிடமாக இருப்பது ரெடிமேட். ரவிக்கைகள்தான். அவ்வகையில் "ஆத்ரேயா" எனும் பெயரில் தொடங்கப்பட்டு, பெண்கள் ரெடிமேட் ரவிக்கைகளுக்கு என்விறு தனி முத்திரையைப் பெற்றிருக்கிறது இந்திராவனம். இதன் உரிமையாளர் திருமதி வசந்தா ராஜகோபாலாவச் சந்தித்தோம்.

கே. : 'பெண்களுக்கு கெவ்வு' ஒரு குழிப்பேட்டி நிறுவனமான நடுமே ரெடிமேட் ரவிக்கைகள் வரம்பி வந்தது உங்களுக்கு இப்படி பெருகு எவ்வளவு வரம்பு வந்தது?

பதில் : பொதுவாக பெண்களுக்கு ரவிக்கைகள் சரியாக அளவளவில்லை. பெண்களை அதிக ஆளவில் திருப்பிப்படுத்துமா ஒரே விஷயம் கடுக்கு. வீதிக்கு வந்தவர்கள் ரவிக்கைகளுக்கு ஆதரவு இருப்பதில்லை. அவர்கள் வந்தால் எல்லா என்னும் சொல்லை அப்போதுதான் சம்பந்தம் நன்றாக பக்கம் அறிவார்கள். அவர் சம்பந்தம் இல்லாது மிஷிள்களுக்கு இரண்டு மூன்று மடங்கம் வந்தது இங்கு நிறுவனத்தைத் துவக்கினோம். புகலிடமாக பெண்களின் அங்க சொளகம்பங்களுக்கு ஏற்றவாறு திறப்பிட்டு படுத்தி 'என்னோம்' என்று திறக்கின்றோம் இருந்தது. ஆனாலும் அவர்களின் தேவையென்ற பூர்த்தி செய்ய முடியும் என்று நாஸ்க்கைகளை உருதுளையாடுதான் செய்வதற்குத் தொடங்கினோம்.

மேலும், என் கணவன் இரு. பாதுகோபரஸ் நான் ஒரு பிரிஸஸ் ஆபரட்டித்து. அதில் தன்னம்பிக்கையோடு

காலுள்த வேண்டும் என்று விருப்பிளார் ஆனகயால்தாவ இந்த ரெடிமேட் தேர்ந்தெடுத்தேன்.

கே. : "ஆத்ரேயா" என்னால் பல்வித முதுகு டி.கைத்தான் கவனத்திற்கு வருகிறது. அது மட்டுமல்லாமல் புடைவைக்கும் அதன் கரைக்கும் மேட்டிற்காக எப்படி ஏற்பாடாக அந்தக் கலுக்கு ஏற்றாற்போல் ரவிக்கை கைக்க முடியும்?

பதில் : ஆம். எங்கள் நிறுவன ரவிக்கைகளில் முதுகு டி.கை களுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கப்பட்டு வருகிறது. புடைவைத் துவட்டைப் கொடுக்காமல் தொடங்கி விட்டுக் கொண்டு போகிறார்கள். முதுகுப் பக்கத்திற்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கிறார்கள்.



**சரியான ரவிக்கை**

ஆனகயால் நாங்களைத் தற்போது செய்து டி.கைகளை

சருவாகவி வருகிறோம். இப்பொழுது முப்பத்தைந்து வருஷங்களில், இருபத்தைந்து நினைக்கண் வைத்து நவாரித்து வருகிறோம்.

ஒவ்வொரு மில்லியன் சில குழிப்பிட்டு, கலர்களில் மட்டுமே துளிகளைச் சிறுத்தி செயலர்கள். ஆனகயால் பலமில் துளிகளையுள் நாங்கள் வரவருகிறோம். பொதுவாக பட்டுப் புடைவை களுக்கு மட்டும் தகுந்த கலர் கிடைப்பது அரிதாக இருக்கும். ஆனகயால் புடைவையைய வாங்குபவர்கள், புடைவையுடன் மேராக இங்கு வருகிறார்கள். புடைவை, அதன் கரை இவற்றைக்

கொண்டு அந்த காமயிரேஷனில் நாய்களை வைத்துக் கொடுத்து விடுகிறோம்.

வெளியில் ரவிகளைத் தூணியை வாங்கிக் கொண்டு கைக்க மட்டும் இங்கு வருபவர்களை ஏற்றுக் கொள்வதில்லை. இது டெய்லர் கடை அல்ல என்பதைத் தெளியப்படுத்துகிறேன்.

கே. : அந்த வயதிலும்கூட உபயோகப்படுத்தும் படிபாண வகைகள் உண்டா?

பதில் : சின்ன வயதிலுக்கு அலாக்கினை நேசலக்கெற்ப பிரின்ட், ஜரிகை மேவைகளை நாய்களை வெளியில் கொடுத்துச் செய்து தருகிறோம். முக்கியமாக கூரைப் புடைவை களுக்குக் கலா அளமலபித் கூட்டம். அந்தக் கூட அழகாகச் செய்து தருகிறோம். அது மட்டுமல்லாமல் வடிதாளவாகன் போட்டுக் கொள்வது போல் 'பீப்' இல்லாத சாதாரண ரவிகளையும் உண்டு.

கே. : நீங்கள் நன்றாகப் பாடுவீர்கள் என்று கேள்விப்பட்டோமே!



# கிட்டமிட்பாடு வேலையும் செய்யலாம்?

பதில் : நான் இருக்கி சிதாவகாபி ராமசாமி கார்பேரில் கந்தாடக சங்கேதத்தில் பி.ஏ. படித்தேன். பிறகு மியூசிக் அகாடெமியில் அட்வான்ஸ் கோர்ஸ் படித்தேன். நான் இரு டி.காம் தியாகராஜன் என்பவரிடம்தான் பயின்றேன். பிறகு நிரூபி ராதா கிருஷ்ணஸ்வாமி என்பருடைய சோத்து கல்யாணாக கச்சேரியை கூட செய்து வந்தேன் இப்பவும். 'ஆம் இந்நியா ரேடியோ'வில் திசுக்கிகள் கொடுத்து வருகிறேன்.

கே. : பின் எப்படி இரண்டையும் சமாளிக்கிறீர்கள்?

பதில் : ஒவ்வொரு நாளையும் சரியாக திட்டமிட்டோமானால் எவ்வளவு காரியங்களையும் செய்யலாம். இரண்டு குழந்தைகளுக்குப் பாட்டு கற்றுக் கொடுக்க ஆரம்பித்த நான் இன்று நூற்றி இருபது குழந்தைகள் வரைவிலும் கற்றுக் கொடுத்து வருகிறேன். ஆரம்பத்தில் என் மாணவர்களின் பெற்றோர்களின் மூலம் ஓரளவு பிரபலமானது "ஆத்ரேயா" என்றால் மிகவும்மலை. இப்பவும் திருவையாறு ஸ்ரீ தியாகராஜர் உதவம் என்றால்

அங்கு பாடப் போக விடுவேன்.

என் கூனவரிடம் நான் போட்ட முதல் கண்டிஷனை என்ன தெரியுமா? 'நான் பிடுங்கல் ஆரம்பித்தால் கந்தாடக சங்கேத அபிலாஷைகளுக்கு இடைபூறு தரக் கூடாது' என்பதுதான். அதற்கு என் கணவர் உத்தரவாதம் கொடுத்தார். என் குடும்பத்தினரின் ஒத்துவழப்பு இல்லையென்றால் என்னால் இரண்டையும் கவனிக்க முடியாது. ஆதம் நிதபதி என்னயோ சங்கேதத்தில் இருந்தாலும், பதைபதை கொட்டி வியாபாரத்தை ஆரம்பித்து விட்டதால் தட்டப்பட முடியாதல்லவா? இன்னும் சங்கேத சாதகத்தை விட முடியவில்லை.

பேட்டி :  
மாஸ்தி சந்திரசேகரன்

**வீ**

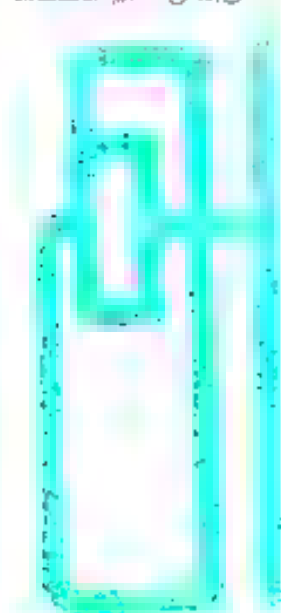
ரியம் மிகுந்த மருத்தின் தெய்வீகமாக ஓரிடத்தில் பல கரப்பான பூசிகளை குவித்து விடப்பது போல், ராமலிங்க கத்துக்கு அந்தக் காட்சி நோன்றியது அடெய்ப்பா! எத்தனை மிகையாகன்! 'ஃயூ'வில் நின்று சொண்டிருந்த அவர், உடம்பைப் சிலிர்த்துக் கொண்டார்.

சிசெமிதர் சூப்பசாமி, சென்ற முறை விடு வந்த போது அந்தத் 'தளையாரி அம்மன்' மகிமை தவிரவாற்றிலிருந்து படித்துக் காண்பித்தது நூபங்க வத்தது. இவரதான் தூர்க்காவின் கலயாணம் முடியக் காரண கர்த்தாவாக இருந்தார். இன்று அவன் நிலைமை இல்லிதம் ஆகி விட்டதே என்ற உணர்வா? அவ்வது தனக்கு உதவி செயல் வேண்டும் எனவிற ஆவையா?

ராமலிங்கம் தவ புராணத்திலிருந்து சூரிப் பிட்ட பகவத்களைப் பிரித்து முனத்துள் வாங்கித் தார். 'மகா சக்தியான தளையாரி அம்மன் தீது அயசமாக விளங்குவதால், இப்பகு உட ஒன்று அமைக்கப்பட்டுள்ளது இந்த தீது கலவின் மகிமை எவ்வென்றால், வாழ்க்கையில் வருகிக் கப்பட்டவர்களும, பெருஞ்சகன் திருட்டு கொடுதவர்களும் பிளகாண்ட வாங்கி அம்மனின் ஆசிபுடன் அப்படியே கலவைக் கற்றிப் போட்டு வேண்டிக் கொள்ளுகிறார்கள்.

"போய்க்கயா! முன்னாலே ஷாணை போல்தே' என்று பின்னால் இருந்தா தன்னினர் "இன்றுப் நேரமிருக்கே தவ புராணம் சாஸகாசமாய் படிக்க வாய்."

ராமலிங்கம் தகர்த்தார் தவல் வெயில். வெள்ளிக்கிழமை அமர்வாணை அதலால் திறைப் கூட்டம் தனக்கு அருகில் குட்டிணர் போலிருக்க



இன்னொரு வரிசை பீதும் இந்த அளவு தெருங்கு சீட்டு வாங்கி, தங்கன் மாக் குறைகளை எழுதிப் போட்டால், தினைத்த காரியம் கூகுகும் எனவிற தம்பிக்கை மென்மைபாள் வேண்டு தலகை

"அது யாதிரி செய்தாவ போதாதோ" என்று சீட்டார ராமலிங்கம்

**தலக்கமரக**

மற்றவர் புரித்து கொண்டார். "மாப்பிள்ளை... அட சட்! பெத்த பேரு எரித்துடு! அவன் ரெண்டாம் கலயாணம் பண்ணிக்கப் போறான்!"

"அடப் பாவி!" எவ்வான் தூர்க்கா தன்னையுமுறியாமல்.

குரல் கம்ம, "மீரு செய்ளடி. இது அக்கிரமம் இல்லே! அதான்



**பிம்மன்**





அம்மன் கோயில் போய் வேண்டுக  
கவக எள்கிறேன். உங்க பாய புரீயுது.  
ஏதோ செவ்வியன் மாதிரி -ஆகிவிடு  
மோனனு பாயபா...றிக அப்படி  
இவ்வளவு இது' நீதி கிடைக்கும். இதோ  
பாடியாக புஸ்தகம்" என்று எடுத்துத்  
தந்தார்.

ராமலிங்கமும் கேள்விப்பட்டாடு  
இருக்கிறார். அரோட்டிலிருந்து கோயில்  
செல்லும் போது பாதையில் செவ்வியர்

தாண்டி சற்று பிரிந்து மாற்று வழியில் போனால் அந்த  
அம்மனைத் தரிசிக்கலாமாம் தலைவாரி அம்மன்...சக்தி  
வாய்ந்த தெய்வம். தவறு புரிந்தோர்களைத் தண்டிப்பான்.  
ஊர்ப் பெரிய மனிதர்களுக்குத் தேவதை மாதிரி, நல்லது  
கெட்டதுகெல்லாம் நீதி வழங்கும் அம்மன்.

'குழியே பேர் எதிரிஎன்றும் போதவில்லை. கூப்  
பிடலோ தாயொன்றாக முடிவடிகளை நம்பிடலோ  
மெய்வதில் சக்திவிலகல்' எனநெகலாம் பக்தர்கள்  
மாயுப பாலசே அளவு அம்மன்.

ராமலிங்கம் போகித்துக் கொண்டே தின்றிருந்தார்.  
சூரபகம் வங்கோ நாலியது.  
தன்பர் வந்து போனது...அவர்  
வருகையினால் முளைந்த  
சலசலம்.

கோடித்துக் கோடித்து.

**வாதூலன்**

தேடி எடுத்த வாஸிபன்... சகல விஷயத்திற்கும் பொருத்தம்! அடுத்த வருஷமே பெண் சூழ்நிலை! என்று யாரோ கேலி செய்ததும் துர்க்கா வெட்கத்தால் முகம் சிவந்ததும் இன்னும் கண் மூடாமல் நிற்கின்றன.

ஆனால் மண்மரன் ஆறாம் மாதத்திலிருந்தே அவன் கவறும் தெரிந்தது. தனிவராகம்பெனி, பெரிய உத்தியோகம் எல்லாம் ஓரளவுதான் உள்ளன. முழுக்க முழுக்க தீய பழக்கங்களின் வசியத்துக்கு ஆளானவன். மணலி துர்க்கா மீது காரணமில்லாத கோபம்! "படிச்சிருக்கேன்னு திமிரா! கேள்வியா கேக்கறே!"

"அதெல்லாம் இல்லை! இப்ப நான்..."  
"அட சட்! அவ்வளவு சிக்கிரம் உன் இளமை குறைய விடுவேனா! உன் இளமை தானே எங்கே முக்கியம்!"

அபார்ஷன் ஆயிற்று. அடி உதை... குடி... கேவலமான இழி சொற்கள்...

"அப்பா வேண்டாம்! பா! மாமியா, நாதனா! பிங்கல பிடுங்கல் இல்லாத இடம்தான் கொடுத்திருக்க. வயசான யாழ்வது இருந்தாலாவது அவர் திருத்தி இருப்பாரோ என்னிடம்! அவருக்கும் பணம் போகிறதுதான் தோக்கமே!" என்று பெண் கத்திய நான்... அங்குக்கும் பணம் யாரு நினைவிலிருக்கிறது.

இப்போது 'வரிசை'யின் வேகம் ஓரளவு குறைந்த மாதிரி தோன்றுகிறது. நாளைக்குப் பாய் வலையைத் திருப்பியவர் அடுத்த வரிசைகளில் கிழவர் ஒருத்தர் தாளாடிப்படி நின்று கொண்டு இருந்தார்.

"உங்களுக்கு ஏற்க சிரமம்? எப்படினா அறுபது பேண்டியதுதானே?" என்று கேட்

கற்பாத்தைத் தான் செய்து, மெல்லிய துளியில் கட்டி, கைக்குழந்தை இருக்கும் அறைவில் கவயங்கள், வாசனை, காற்றில் கலப்பதால், சளி பிடிக்காது, விஷ ஒற்றுகள், ஏன் ஏறும்படி, கர்ப்ப கட கிட்டே அண்டாது!  
- ஆர். பார்வதி



டார்.

"அவர் அமெரிக்காவிலே இருக்கான். பேரனுக்கு பிச்சு, 'குருப் ஒன்' காவேஜிவே கிடைக்கணும்னு வேண்டிட்டு இருக்கேன்."

ராமலிங்கத்துக்கு ஏற்று ஆச்சரியமாயிருந்தது. நம்பிக்கைதான் எத்தனை மகத்தான சக்தி! எங்கோ பல ஆயிரம் எம்ஸ்கூக்கப்பாஸிருக்கும் மகன் இந்த அம்மையைப் பற்றிக் கேள்விப்பட்டு எழுதி, பெரியவர் மெனக்கிட்டு இந்த வெள்ளிக்கிழமை அமாவாசையன்று, கால் தோக, வேவாடுதல் நிறைவேற-

அவர் மீண்டும் சிறிய புல்தகத்தில் விழிகளை ஓட விட்டார். 'வேண்டுதல் வழிபாடு' இந்தக் கோயிலின் சிறப்பான வழிபாடுகளாகும். தன் வாழ்வினை என்மேல்வ விதமான வேண்டிதல்கள் உள்ளவனவோ அதற்கான சிட்டியை எழுதிக் கொடுத்தால் - அம்மன் ஸகலிலே கடவு விடுவாராம். அந்த நெருக்கை நிறைவேறியதும் -

நீண்டபுறம் வேகான சலசலப்பு. ராமலிங்கம் மூன்றேறினார். அந்த நண்பர் அம்மன் அருளைப் பற்றிப் பேசி, பாடி, மனத்தை மாற்றி விட்டார்.

பெண் துர்க்காவுக்கும் படபடவென்றுதான் வந்தது. தந்தையை சங்கமினாள்.

"என்ன துர்க்கா! வெள்ளிக் கிழமை யாயிருக்கே! உங்களுக்கு விளாஸ்..."

"பரவாயில்லை, நான் அட்டனுப்ட பண்ணிக் கொண்டேன்."

ஆரம்பத்தில் துர்க்கா அடிபட்ட விஷயங்களைத்தான் கணிப் பொறியில் கற்றுக் கொண்டாள். மண்மரன் உடைய, 'நெருந்தாடி' என்று மில்லாததால், புதிய மொழிகளில் பயிற்சி பெற்றான். ஆனால் அந்த 'குட்டிக் திணை' கல்வி எய்க் கூடத் தன் கவனத்துக்கு பயன்படுத்திக் கொண்டாள். கெட்ட வழக்கங்களுக்குப் பணி ஆவி, வேலைவை உதறி...

துர்க்காவை நெட்டிப் பிடித்துத் தள்ளினாள்.

"ஆறுமுகம் பெண்ணும் சமம் என்கிறே! சாம நான்! த் இவ்வினா வேலைக்குப் போ! நான் உன் மாதிரி விட்டேல் கம்மா இருக்கேன்."

"என்மேல் இது! வேலைவை விட்டுட்டம்க் களாய்!" என்றான் மனதப்பட்டு.

"கேள்வி கேக்காதே!"

வேறு வழியின்றி அவன் உத்தியோகத்துக்குப் போனான். படித்த படிப்புக்காக கணவன் "சிபாரிக்" செய்தது. ஆனால் அவ்வுத் நிலைய சூழ்நிலை... கேவலமான மனிதர்கள்.

"பணம் கொடுக்கிறானே! கொள்ளப்படி கேளு என் அப்பாவே!"

"தூ!" என்று கூறி உயிர்த்தான் துர்க்கா.

# வெண்மையின் புதிய திறம் உஜாலா



## உஜாலா

உஜாலாவின் துரித செயல்திறன் தண்ணீரில் உடனடியாக கரைகிறது மற்றும் துளிகளின் நீடித ஆழமாக செயல்பட்டு பாபநாசகமும் வெண்மையை சீராக தருகிறது. துளிகளை விடும் துளவுகளுக்கும் போது உடனடியாக அழுக்கைத் வெளியே தள்ளப்பட்டு விட்டிருக்கிறது. உஜாலாவை திரும்ப உபயோகிக்கவும் போது புதுப்பித்த வெள்ளைப் பாவகிறது ஓலா-டாலைலிக். எரும அரிப்பு ஆகிய செலாடுகளில் தீவகற்றல் மற்றும் எலக்ட்ரிக் ஹாஸியற்றது என என்டர்பிரைட் பெற்றிருக்கின்ற சிவன் தயாரிப்பு ஆகும் உஜாலா எல்லாவற்றிற்கும் மேல், ஜோதி லேபாரட்டரிஸ் தயாரிப்பு அல்லவா உஜாலா?

## உஜாலா

செ. இ. லேபரட்டரிஸ் உஜாலாவை சீராக ஜோதி-டாலைலிக் என்டர்பிரைட் தருகின்றது. என்டர்பிரைட் லேபரட்டரிஸ்

A Product of



JYOTHY LABORATORIES, Mumbai.







**கோதுமை அரிசி, கனகா அரிசி செரிப்புப் போது உதனுப் பதம் தவறி நீரித்து விட்டாக கோதுமை அரிசி சிறிது கனகா அரிசி அரிசியில் கெட்டிப்படுவதுடன் குசியும் அரிசியும்.**

- கங்கா பிந்திரியன்

அக்கிரி வலம் வந்து, பெரியாராக ஆகியுள்ள அடைந்தவனான. 'சிக்கனமாக' செலவு செய்வா மலையே யாருடைய வாழ்த்துமில்லாமலே பிரிந்து விட்டான்...

அந்த நான்..!

அதை மறப்பதற்காக ராமலிங்கம் தனவரை ஆட்டிக் கொண்டார். எதிரே பார்த்தார். இன்னும் சிறிது தூரமே அம்மன தரிசனம் என்கிற எண்ணம் தீவிரமாக ஆட்கொண்டது.

எதிரே தெரிந்த காட்சி பரவசம் ஊட்டும் படியும், பகிர் எழுப்பக் கூடியதாயிருந்தது. சற்று அச்சமுட்டும் வதனத்துடன், நாகைத் தொங்க போட்டிருக்கும் தலைவாரி அம்மன. கொஞ்சம் தள்ளி குடத்தைத் தளவ பீது கமந்து ஆளும் பெண்கள் அளிர் ஆடை மட்டுமே உடுத்து பாடும் ஆண்கள்..

நம்பிக்கையில் பல வேறு சிவன்கள்.

அவர். அடுத்த வரிசை சிறுவரை நோக்கி னார், தாளாடித் தாளாடி மலையிலுபடி இருந்த தார் "பாஸம் இவ்வளவுரு. வெயில் தாங்கலை நல்ல தூக்கம்"

ராமலிங்கத்துக்கு அது இயல்பான உதக மில்லையே என்று உறுதியிது.

**உச்சி வெயில் மிகக் கடுமையாக இருந்தது.** அநெலாவலோ தெரியவில்லை. அடுத்த வரிசையில் கூட்டம் குளரலாக இருந்தும், ராமலிங்கத் துடவ கூட்டே பெரியவரும் இளைந்து வந்தார். அவரால் தொடர்ந்து நடக்கலோ. நிற்கலோ முடியவில்லை ஆங்காங்கு உட்கார்ந்து, ஏதோ நின்று தன்னார் குடித்து, ஆகலாசப்படுத்திக் கொண்டே வந்தார்.

"ஏனாங்க? வீட்டிலே இன் வகைங்க லாகும் இல்லையா?"

"இருக்கா... ஆனால் இதில் எவ்வாற நம்பிக்கை கிடையாது."

"அப்படிண்ணா, 'ஏன் போதீங்க' என்று தடுக்க வேண்டியது தானே! ஏன்ஒருகெட்டான் மனாக?" - கடைசி வார்த்தை அழுத்தமாக வந்தது.

ராமலிங்கத்துக்கு மனம் வேராக உறுதியிது. இரண்டுபெட்டான் மனம்! பெண்ணும் அது மாதிரிதானே? கனவரை விட்டுப் பிரித்ததில் தூக்கா உறுதியாகத் தானிருந்தான். விட்டுக்கு

வந்த சில மாதங்கள் பிரமை பிடித்தாற் போலிருந்தான். அப்பறம் இயல்புக்குத் திரும்பினான். கம்பலூட்டி பவிரி சொல்லித் தர பெண் ஒருத்தி மேலுறப்பென்று சொல்லப் போக, இவ்வூட்டை, 'மொழிபும்' உதனுப் போக -

உடனென்று பானத் பிரிவது போல் அவள் வாழ்க்கை மாறியது. கம்பெனி சூழலில். புதிதாக இயல்பும் கணிப பொறிகள், தெரிவிற மாறுதல்கள், வேலை வாய்ப்புக்காக வரும் இளைஞர்கள், ஏகப்பட்ட கலையுள்ளத் தேக்கி வைத்து இருக்கும் மாணவ, மாணவிகள்...

தனி உலகத்துள் முழுகிப் போய், சொந்தக் காலத்தை, முனைத்த தழுமின்ப மறந்து போனான் -

ஆனால் உட..

"இவாதாமலா எங்கள் கம்பெனி முதலாளி" என்று ஒருவரை அறிமுகம் செய்தான் தூக்கா.

தூவாது வயது மதிக்கலாம். காலி ஏறின் பற்குடைய "உலக 'பாட்டி' நல்ல துடிப்புங்க எங்கள் கம்பெனிக்கு நல்ல பெயர் அவ்வளவே!" என்று சிறிது தோம் கலகலப்பாகப் பேசி விட்டுப் போனான்

ராமலிங்கம் கவனித்துக் கொண்டுதானிருந்த தார். பேசும்போது தூக்கா கூட்டிய ஆரவம், கனகையில் தெரிந்த ஒளி..

அவர் போலித்தார் என்? அதில் என்ன தவறு? இன்னொரு மனம் புரிந்தால் என்ன? நடந்து போனது ஒரு கெட்ட கனவு.. கம்ப ராமலிங்கத்தில் சொன்னது போல் 'விதியின் பிழை'..

மன ஓட்டம் கலகலத்தது. அம்மன் சன்னதிக்கு அருகில் நெருங்கும் தோம் 'வேளை' வந்து விட்டது போல... "தலைவாரி அம்மனே சரணம்", "தலைவாரியெனும் அம்மனே போற்றி.. மலை போல துன்பத்தை நீக்குவாய் யோத்தி" போன்ற சப்தமான பக்திக் குரல்கள், அந்த மிசையாகக் கேக்கச் செவ்வென்று காட்சி தந்தன இவ்வகன் உயிர் பெற்று, அம்மன் அருளால் தீவிர சக்தி அடைத்து, பாதித்தவரின் உயிர் நிலவளபக் குத்தி -

ராமலிங்கத்தைச் சட்டென்று ஓர் அச்சம் கவலிப் பிடித்தது. இது தவறு இல்லையோ? தானும் விரும்பத்தானே அவனைத் தேர்த் தெடுதேதாம்? தூக்காவதானே ஆளப்பட்ட



**வேகல்யப்பாது பொங்காமல்  
திருக்க, ஒரு கழுவன் நெய்  
விடவும். பொரி உருண்டைக்குப்  
பாகு திறக்கியவுடன், ஒரு  
எதுவிச்சம்பழம் பிழித்தாக், ருசி  
தூக்கும்.**

**- ஆர். பார்வதி**

டான்' இப்போது, 'தனிமன கொடு' எங்கிற  
வாழ்வி முடிவாகிச் செய்தால்? ஏதாவது ஒன்று  
கிடக்க ஒன்று ஆகி தூக்காவுக்கு ஏதேனும்  
தேர்த்தால் -

இவ்வுறும் இரண்டு மூன்று பேர்தான்.  
நிமரென்று ஒரு பெரிய கூக்குரல் :  
"அவ்வளவு" என்னங்க! இது"

மாமலிங்கம் திருமயிப் பார்த்தார். அடுத்த  
வரிசைக் கிறுவரை வாரோ இரண்டு பேர்  
தாங்கிப் பிடித்தபடி இருந்தார்கள். ஓர் ஆள்  
இவ்வாறு பார்த்து, "நீங்கதானே வேகிட்டிருத்  
தீங்க பாகுங்க... உசிரோ"

"என்னது?" மாமலிங்கம் அதிர்ச்சியுடன்  
பாய்ந்து பெரியவரைத் தொட்டுப் பார்த்தார்.  
தன்வளர் தெளிந்தார். ஊதும! மூச்சே  
இல்லை!

நிமிட நேரத்தில் பொரி மாநிரி, செய்தி  
பாவித்து, கூட்டம் கலைந்தது. திரை மூடப்  
பட்டது "அம்மன தரிசனம் கிடையாது!"  
"பொங்க... பொங்க..." "முடியாதவங்க எல்லாம்  
ஏன் சார் வரணும்!" "நல்ல உசித சார்...  
அய்யம்! முள்ளாசிலே கூட்ட பட்டாம் போயிட  
டாரோ!" பல விமர்சனங்கள் கண்டனங்கள்.

திருக்கப்பட்ட கருவி போல மாமலிங்கம்  
இயங்கினார். வாடகை வண்டி ஒன்று வந்ததை  
யும் பெரியவர் கூடல் விடத்தப்பட்டதையும்,  
துணைக்கு தான் ஏற்றுப்பட்டதையும்...

அவர் எடுத்துட்டே உணர்விலினை.

**"இறங்குங்க" என்றான் டிரைவர்.**

சம்பத் கேட்டு பதைபதைப்புடன் வரச்  
சூக்கு ஓடி வந்தான் தூக்கா, "என்னப்பா!  
என்ன ஆச்சு!"

"இவ்வளவு வயசு ஆயிடுச்சா, விசேஷ தான்  
கூட்டம் ஜாஸ்தி. தலை சுத்திக்கிட்டு வந்தது"

என்றான் டிரைவர். முன்னாடியே இது போலத்  
தான் சொல்ல வேண்டும் என்று அவனிடம்  
சொல்லி இருந்தார். 'உண்மை'வயசு சொன்  
னால், அபசுரமானாக எடுத்துக் கொண்டால்?

"இப்ப தேவ்வய. கொஞ்சம் கடு தன்னவி  
பேரடறியா... குளிக்கறும் போலிருக்கு,"  
என்றார் கெஞ்சுகிற தொலியில்.

அப்பாவைச் சற்று விரித்திரமாக நோக்கி  
னார். விஷக்கம் ஏதும் கேட்கவில்லை.  
சொன்னபடி செய்தான். வெதுவெதுப்பாவ  
நீயில் குளிக்கும் போது, என்ன சொல்வது  
என்று யோசித்துக் கொண்டிருந்தார்.

வெளியே வந்த உடனே, "என்னப்பா!  
மினகாப் பேரட்டு வேண்டிட்மங்கனா?"

அவா தயக்கமாக "இல்லை. வாரி தூக்கா.  
கூட்டம் அதிகமாக... வெயில் வேறே- இன்  
னொரு தான்"... மகன் முகத்தைப் பார்த்தபடி  
இருந்தார்.

ஆனால் -

தூக்கா முகத்தில் தெரிந்த மலர்ச்சி!  
"பரவாயில்லை. இன்னொரு தான் வேண்டாம்!"  
என்றான் அழுத்தமாக.

"எனமா?"

"யோசிக்க பார்த்தேன். அவர் மோசமான  
வந்தான். எவ்வளவுக் கொடுமையப் படுத்தியிருக்  
கார்தான். ஆனாலும் உ. பாகு நிறைய தவிர  
நீகை வர காரணமாயிருந்திருக்கார் தவிர  
பிரச்சனையை எதிர் கொள்ள பலம் அளிச  
கிருக்கார்!" சட்டென்று அவன் தூய் உடைந்  
தது "அவர் எப்படியாவது போகட்டும். மன  
விதி இயாதிரி அவ்பயானே! நட்சேதி தமனி!"  
நடப்பது நா கிட்டும்).

மாமலிங்கம் ஆச்சரியத்துடன் மகனையி  
பார்த்தார். அவன் மிகுதுவான கைகளைப்  
பிடித்துக் கொண்டார். "நம்ம எவ்வளவு எதுவும்  
இல்லை!" என்றார். அவர் கண்களில் நீர் திரை  
கிட்டிருந்தது.

அந்தக் கண்ணின் அர்த்தமான என்ன?  
தூக்காவின் வாழ்க்கை இது போல் கேள்விக்  
குறியாகி விட்டதே என்ற வருத்தமா? அப  
தயைகைலால் ஓரளவு பலம் பெற்று, கேள்வி  
குறிக்கு முற்றுப் புள்ளி வைக்க முயலுகிறானே  
என்கிற மகிழ்ச்சியா? இளியும் வந்ததம் வரலாம்  
என்கிற ஆறுதலான ஆச்சரியமா?

இல்லை... தங்கள் வாழ்க்கையில் சம்பந்த  
மில்லாது புகுந்து திரை மாற்றிய அத்தக் கிழ  
வரின் மானத்தை நேருக்கு நேர் கண்ட அதிர்ச்  
சியா!

"சாகவதுமாக திரை கொதுவாக வீற்று தர்ம  
புர மதனில் திவவும் சற்றுள மிகுத்த வீரமா  
காவி கங்காளி சக்தி" தனையாரி அம்மனுக்கே  
தெரியும்!



# மும்மாத அஸ்ஸத்தரசி



• ஏ. பட்டமண ஆனந்தா

• தனி பாபசத்திரம்

**பொருள் :**  
**விரதகால உணவு**

**முதல் பரிசு**

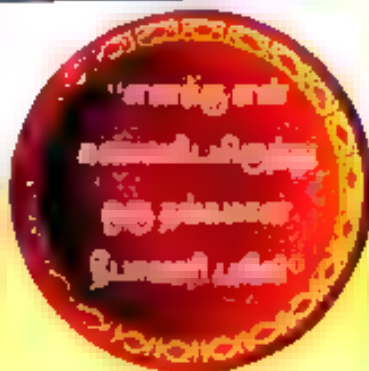
**சாகுர்மாண்ய விரத உணவு**

ஒரு வேளை சாப்பிடுபவன் போகி,  
இரண்டு வேளை சாப்பிடுபவன் போகி, மூன்று  
வேளை சாப்பிடுபவன் போகி என்று ஆன

தோர உதவா

பகலில் எத்துவ குணத்தை அளிக்ந்து  
ஆகாரமும் இவ்வில் தேனவலானால் பாடி,  
மழை, வெளா, பவத்தம் பாதுபுக கஞ்சி போன்ற  
வைகனையும் விரத காலத்தில் உப்கொள்ள  
வேண்டும்

கதமலம் சாதுர்மாண்யம் எனது நாளாகு  
மாதுபுக குரிக் கிளை அனுசரித்து மொளர  
மலைய ஆவணி, புரட்டாசி, துப்பாசி, காரத  
தினக் என்று நாளாகு மாதுபுகளில் ஆவணி  
மாதம் முழுவதும் காலாகுரிக் உளவநிம்  
மோக்கக கூடாது (தனி, மலகாய) போன்றவை  
உட்பட புரட்டாசி மாதம் முழுவதும் துபி.



"தீபாவளி வந்து விட்டால் குழந்தை போல குதகலிப்பான் என் மனைவி! சக்கரம் போல  
கழன்று, இனிப்புகள் செய்து, தீபங்கள் ஏற்றி, மத்தாப்பு,  
பூவாணம் விடும் குழந்தைகள் மேல் ஒரு கண்  
வைத்து...அப்பப்பா! அவன் இருக்கும் இடம் எல்லாம்  
தங்கமண ஆனந்தம் ஒளிரும்!  
தங்கமண கை மலிமையுள்ள  
தங்கமண மனைவி அவள்!"

**பாட்டாவின்  
சகீரா கோல். 12  
தங்கமண முகி**



மோர் சேர்ப்பதிலாவை. ஐப்பசி மாதம் பாவை  
யும், கார்த்திகை மாதம் உளுந்து, துவரை  
போன்ற பயறு வகைகள், நெய் போன்றவை  
கூறா விவகம் வேண்டும் என்று சான்றிரம் கூறு  
கிறது.

ஆவணி மாதத்திற்குரிய வீரதகர: உள்  
லிவ ஒரு வகையானது இட்லி, புட்டு இத  
இட்லியில் மிளகைக் குறைத்து, பசை மி  
சாய், கறிவேப்பிலை கொத்தமல்லி சோத்து  
புரட்டாசி மாதுழை, ஐப்பசி மாதமும் சாப்  
பிடலாம். தேவைவாறால் தேய்க்கியத் துருவல்.  
காய்கறிகளைப் பொடியாக அரிந்து அவலுது  
துருளி மாஸில் சேர்த்தும் இட்லி தயாரிக்கலாம்.  
கார்த்திகை மாதத்தில் நாம் உட்கொள்ளும்  
திராசரி உணவிலே பருப்பு வகைகள், நெய் தீர்க  
லாக ஒரு வேளை உண்ணலாம். ஆனால் மத  
வீரத காலத்திலும் முத்தின நினம் செய்த  
பதார்த்தங்கள் மூன்று கார்ப்புகள் (உன்னி, வெங்  
காயம், பெருங்காயம்) உண்பதற்கு உகந்ததகல்:

## வீரத கால மேல்

தேவைவாற பொருட்கள் :

பச்சரிசி - 3 ஆழாக்கு

கடலைப்பருப்பு -

2 தேயின் ஸ்பூன்

உளுந்தம் பருப்பு - 1 ஆழாக்கு

பயத்தம்பருப்பு -

2 தேயின் ஸ்பூன்

இஞ்சி - 1 துண்டு

கடுகு - 1 மஸ்பூன்

நல்லெண்ணெய் -

1 தேயின் ஸ்பூன்

சேகம் - 1 மஸ்பூன்

மிளகு - 1 மஸ்பூன்

உப்பு - தேவைவாற அளவு

செய்முறை :

முதலில் உளுந்தம் பருப்பை ஊற வைக்க  
வும். பச்சரிசியை நனகு கழுவி உலர்த்தவும். 1/2  
மணி சுழித்து நனகு சிலக்க வாணலியில்  
வறுக்கவும். வறுத்த அரிசியை 7வதுவாக

ஆர். பாஸு  
இரண்டேதிகள்



இரண்டு ஆழாக்கு  
வைக்குத் தேவைவாற  
உண்டாப் போட்டு பிசித்  
வைக்கவும் கடலைப்  
பருப்பு, பயத்தம்  
பருப்பை களைத்து கல்

தீக்கி. இரண்டையும்  
சோத்து ஒரு கிண்ணத்  
தில் தண்ணீரில் ஊற  
வைக்கவும். இஞ்சியைப்  
பொடியாக தறுக்கவும்  
ஊறிய உளுந்தம்  
பருப்பை இட்லிக்கு  
அளாபது போல் துவ  
தெறித்து கொண்டிரி  
அரைத்து பிசித் வைத்து.  
ரவைலில் கலக்கவும்  
கவத்த மரவு மிகவும்  
கெட்டியாக இராமல் தீர்க்கவும் இராமல்  
இருக்க வேண்டும் இட்லி ஊற்றும் பதத்தில்  
இருக்க வேண்டும்.

மிளகு சேர்த்து ஒன்றிரண்டாகப் பொடி  
க்கவும் வாணலியை அடுப்பில் வைத்து  
தல்லெண்ணெயை ஊற்றி கடுகு தாளிக்கவும்.  
கடுகு பொரித்ததும் மிளகு சேர்த்துத் துருவாக  
வறுக்கவும். ஊற வைத்த  
கடலைப் பருப்பு, பயத்தம்  
பருப்பு, துருவி வைத்த இஞ்சி  
எல்லாவற்றையும் போட்டு 7, 8  
நிமிடங்கள் வதக்கவும் இதை மும்  
மாவட்டை சேர்த்து நனகு கலக்க  
வும் கலக்கிய மாஸை, இட்லி  
ஊற்றுவுது போல் இட்லி தட்டில்  
ஊற்ற வேலைத்து எடுக்கவும்.  
காதாரை இட்லி மாஸை விட  
சற்று நனகுவாகவே குழியில்  
ஊற்ற வேண்டும். ஏனென்றால்  
இதை இட்லி நனகு பொங்கி  
வரும் தயார செய்த உட்கொயே  
இந்த மாஸை இட்லியாக  
ஊற்றலாம். ஆனால் கொஞ்சம்

பொங்கியை (அரைத்து சுமார் 4 மணி நேரம்  
சுழித்து இட்லி மிகவும் மிருதுவாக இருக்கும்.

## மேல்

தேவைவாற பொருட்கள் :

மேற கொள்ள ரவைவை எடுத்த பின்

இருக்கும் மரவு - 1 ஆழாக்கு

வேல்லை - 1 ஆழாக்கு

நெய் - 1 தேக்கரண்டி

உப்பு - 1 சிட்டிகை

மஞ்சள் பொடி - 1 சிட்டிகை

எலக்காய் - 5, 6

முத்திரி - தேவைவாறது அவங்கரிக்க

செய்முறை :

ஒரு ஆழாக்கு ஐவத்தைக் கொதிக்க  
விடவும் அதில் ஒரு சிட்டிகை மஞ்சள் பொடி,  
ஒரு சிட்டிகை உப்பு போட்டு இருக்கி வைக்க  
வும் ஐவலை கொத்துக்கும் நுட்டுக்கு வத்ததும்



• எஸ். வல்லாபு



இம்மாதம் சிறந்த சமையல் குறிப்புகளுக்காகப் பரிசு  
பெறும் இம்மாத இவ்வத்தரசிகளுக்குப் பரிசு வழங்குபவர்கள்

டாட்டாவின்

**சக்ரா கோல்ட்**

நிறுவனத்தினர்.

தங்கமயமான வாழ்த்துக்களுடன்

அவர்கள் வழங்குவது

|                |              |
|----------------|--------------|
| முதல் பரிசு    | - ரூ. 2000/- |
| இரண்டாம் பரிசு | - ரூ. 1500/- |
| மூன்றாம் பரிசு | - ரூ. 750/-  |
| நான்காம் பரிசு | - ரூ. 500/-  |
| ஐந்தாம் பரிசு  | - ரூ. 250/-  |

அதை மாவில் தெளித்து கட்டியில்லாமல் பிசிற  
வும்.

ஒரு வெள்ளைத் துணியில் இந்த மாணவிக  
கொட்டி அந்தத் துணியிலேயே மூடி இட்லி  
தட்டில் வைத்து, ஆலியில் இந்த மாணவிகளை  
வேக வைக்கவும் வெந்ததும் எடுத்து ஒரு  
தட்டில் கொட்டி கட்டி இவ்வாறு உதிரக்க  
வும்.

வெல்வத்தக கெட்டிப் பாது வைத்து  
ஏலப் பொடிமயச் சேர்க்கவும். வெல்லப்  
பாளை வெந்த மாவில் சிறிது சிறிதாக சோத்துக்  
கலக்கவும். தெளிய முறுதிரிப் பருப்பை வறுத்து  
மேலே அவங்கரிக்கவும்.

- ஏ. பட்டம்பாளன் ஆனந்தா.  
மென்மை - 83.

**இரண்டாம் பரிசு**

**விரதபாளங்கள்**

நீட்டில் பல சகோதரிகள், சங்கடஹி  
சதுரத்தி விரதம். பிரதோஷ விரதம். சந்தோஷி  
மாதா விரதம் போன்றவற்றுக்கு முழு நான்  
விரதம் இருக்கின்றனர். சிலா. செவ்வாய்  
வெள்ளிக்குக் கட முழுநான் விரதம் இருக்

கின்றனர். ஆலாகம் வெறும் வசூறில், பால்  
மோர் அருத்துவதை தவிர்த்து, கீழே கொடுக்  
கப்பட்டுள்ள பரிசங்களை அருத்தினால்,  
விரதத்தின் போதும் போதுமான கலோரியைப்  
பெற்று பத்துமாரச்சொகவும் இருக்கலாம்.

**மேதர் மனை**

(வகை 8 மணிக்கு)

தேவையான பொருட்கள் :

இளநீர் - 1 பம்மர்

குளுகோஸ் - 2 மென்பூன்

தேன் - 2 மென்பூன்

எலுமிச்சை சாறு - 2 மென்பூன்

செய்முறை :

எல்லாவற்றையும் கலக்கி, வடிவட்டி, காலை  
8 மணிக்கு அருந்த வேண்டும்.

**பானகம்**

(தனிப்பகம் 12 மணிக்கு)

தேவையான பொருட்கள் :

புளி - தேவையானபடியே

வெவ்வா - 3 மென்பூன்

ஏலப்பொடி - 1 டீட்டிசை

எலுமிச்சை சாறு - 1½ மென்பூன்



கையின் தங்க  
மகிமையே கட் விடும்  
ஒரு தங்க ஒளிதானே!

“இத்த வருட தீபாவளி எனக்கு  
ஒரு தங்கமான தீபாவளி. ஆம்.  
வண்ணங்களில் கவிதை படைக்கத்  
சுடிப என் கைத் திறனுக்கு இதோ  
இங்கு உள்ள அலங்கார தீபங்களே  
எடுத்துக்காட்டு! இதற்கெல்லாம்  
ஊக்கம் தருவது யார் தெரியுமா?  
தங்கமான என மகிமை உள்ள  
தங்கமான மனைவி என பாராட்டும்  
என் அன்புக் கணவர்!”

பாட்டாளின்  
சுக்ரா கோல்ட் டீ  
தங்கமான மகி



**செய்முறை :**

புளிசை 1 டமளர் நீரில் கரைத்து, வெல்லம், எல்ப்.பொடி, எலுமிச்சை சாறு கலந்து 3 மணி தேரம் கறைவைக்க வேண்டும். தன்கு கறையின்ப் அருந்தலாம்

## புத்தா னுண் (மாலை 4 மணிக்கு)

**தேவையான பொருட்கள் :**

புதினா - 1 கட்டு

(அ) 2 எகப்.பிடியஸவு உருவியது.

தன்னீர் - 1 டமளர்

எலுமிச்சை - 1 மூடி

தேள் - 6 மலபூள்

**செய்முறை :**

தன்னீரை நன்றாகக் கொதிக்க வைத்து, புதினாவில் கறையி, 1 மணி தேரம் கறைவைக்க வேண்டும். 1 மணி தேரத்தில் தன்னீர் ஆறி, புதினா அருப்பாகிவிடும். பின் புதினாவை கறை வைத்த தன்னீரிலேயே தனிஞ் கசக்கி, சர்க்கரையை தவிர்ந்து, தேர வடிக்கட்ட வேண் டும். வடிக்கட்டை நீரில் எலுமிச்சை சாறு, தேள் கலந்து மாலை 4 மணிக்கு அருந்தலாம் இந்த ஐயணை செய்தபின்னேயே குடித்து விட வேண் டும். வைத்து சரட்டிட்டுக் கூடாது.

இந்த மூன்று பானங்களையும் அருத்திவரல் தான் முழுவதும் புத்துணர்ச்சியுடன் இருக்க லாம்.

- திருமதி ஐனி பாபுசந்திரன், திருவாரூர்.

## மூன்றாம் பரிசு

## பஞ்சாந்த பிரசாதம்

**தேவையான பொருட்கள் :**

தெள் பொரி - 1 கப்

வெள்ளரி பிஞ்சு - சிறியது 1

சர்க்கரை உளுண்டை - 10 சிறியது

முளை கட்டிய பயறு - 1 சிறிய கப்

ஆப்பிள் - 1/2 துண்டு

காஷ்டப்பழம் - 1/2

நிராட்சைப் பழம் - 1

ஆரஞ்சு பழம் - 1 கவை

கொய்யாப் பழம் - 1/2

கேரட், பீட்டூட் - சிறிதளவு

நறுக்கிய தேய்காய் - சிறிதளவு

**செய்முறை :**

விரத காலங்களில் பூனா செய்து இறை வனுக்கும் படைத்த பிரசாதத்தையே உண வாக்கிக் கொள்ளலாம் தென்னிந்தியாவில் பிர சாதம் என்றால் கண்டல், வடை, அப்பம், பாயாசம் என்று செய்கிறோம். வட இந்தியா லில் எத்தனை பொரிய பூனையாக இருந்தாலும் பொரி, சர்க்கரை உளுண்டை, நறுக்கிய வெள்ளரி பிஞ்சு, நறுக்கிய தேய்காய் இவற்றைக் கலந்து பிரசாதமாகக் கொடுப்பார்கள்.

சாதாரண பயறில் கண்டல் செய்வதை விட முளை கட்டிய பச்சை பயறில் உடலுக்கு வேண்டிய சத்து, நீளந்த அளவில் உள்ளது. ஆகவே முதல் நாளே பயறை கறை வைத்து முளை கட்டி வைத்துக் கொள்ளவும் அதில் பொரி, சர்க்கரை உளுண்டை, வெள்ளரி, தேய் காய் கலவையுடன் மேற்கூறிய 5 புழங்குகளையும் சிறு துண்டுகளாகக் கிச சேர்க்கவும். அத்துடன் கேரட், பீட்டூட் இவைகளை துருவி சேர்த்து, இந்த பஞ்சாந்தக் கலவையை ஒரு நிள்ளாம் 11 மணி அளவில் உண்ணலாம். பசி அடங்க இருக்கும்.

- எம். வல்லபி, ஒரின்னா

## நான்காம் பரிசு

## நோன்புக் கஞ்சு

**தேவையான பொருட்கள் :**

பச்சரிசி (அ) புழுங்கல் அரிசி - 200 கிராம்

பொரிய வெங்காயம் - 1 பொரியது



புரட்டாசி மாதம் வந்து விட்டால் சனிகிழமை பெருமானுக்கு விசேஷம். நாம் புரட்டாசி சனிகி கிழமையில் மாவு விளக்கு ஏற்றி, வடை, பாயாசம் செய்வோம். அந்த மாவிளக்கு மாவை நாம் சாப் பிட்டு விட்டு மீதி மாவை, ஒரு டப்பாவில் போட்டு முடிவைக்கலாம். ஒரு லாசம் கழித்தோ, மறுநாளே அதை அப்படியே தன்னீரில் கரைத்து, அப்பம் குத்தினால் நன்றாகிவிடுக்கும். சில வீட்டில் யாருமே மாவிளக்கு மாவை சீக்க மாட்டார்கள். அதற்குத் தான் இந்த வழி.

- சித்ரா பூதர்



லேசாக வறுத்த சிறு பருப்பு - 75 கிராம்  
தக்காளி - 1 பெரியது  
பச்சை மிளகாய் - 5  
கொத்தமல்லி தழை - 1 சிண்ண கப்  
புதினா இலை - 1 சிண்ண கப்  
எண்ணெய் - 50 மி.லி  
இஞ்சி, பூண்டு விழுது - 4 வுழன் (டேபிள்)  
தேங்காய் துருவிபது - 1 சிண்ண கப்  
பட்டை - தூண்டு  
ஏலக்காய் - நான்கு  
உப்பு - தேவையான அளவு  
செய்முறை :

அரிசியைக் கழுவி காயவைத்து மிக்ஸியில் போட்டு உடைத்துக் கொள்ள வேண்டும். வெங்காயத்தை தீள்வாக்கிவரும், தக்காளியை சதுரமாகவும் நறுக்கிக் கொள்ள வேண்டும். பாத்திரத்தில் எண்ணெய் விட்டு, அடுப்பில் வைத்து, எண்ணெய் காய்ந்ததும், பட்டை ஏலக்காய் போட்டு, கூட்டுவது நறுக்கிய வெங்காயம், இஞ்சி பூண்டு விழுது போட்டு பொன்விறமாக வரும் வரை வறுக்க வேண்டும். பிறகு தக்காளியும் காய்ப் பீசியை முழு பச்சைமிளகாயும் போட்டு வதக்கவும்.

இரண்டு அல்லது மூன்று திமிடங்கள் வதக்கியதும் உடைத்து எலத்திருக்கும் அரிசியையும், வறுத்த சிறு பாசிப் பருப்பையும் முழுவதுமாகக் கொட்டிக் கிளறி, உடனேயே ஒரு டம்ளருக்கு (அரிசி) மூன்றரை டம்ளர் வீதம், பாசிப் பருப்பிற்கும் சோத்து நீர் ஊற்றி, தேவையான அளவு உப்பு கலத்து கிளற வேண்டும். தேங்காய்த் துருவலையும் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இந்தக் கலவைக்கு மேலே, புதினா, கொத்தமல்லி இலைகளைப் பரப்பி, கிளறாமல், கொதிக்க விட வேண்டும்.

பத்து நிமிடத்தில் நெய், பாசிப்பருப்பு இரண்டும் வெத்து, சுற்றிப்பதம் வந்து விடும். இன்னும் நீர்க்க வேண்டுமென்றால் தேவைப் படுவோர் அதனுடன் வெந்நீர் கலந்து கொள்ளலாம். இதை குக்கரினும் தயாரிக்கலாம். விரத மிகுப்பவர் இதை அருந்தினால் உடலுக்குக் குளிரச்சி தருவதோடு எளிதில் ஜீரணமாகவும் செய்யும்.

- பி.ஏ. சாஜிதா பேகம், தர்மபுரி.

**ஐந்தாம் பரிசு**

**நமர் கொழுக்கட்டை**

சுதுர்த்தி விரதம் என்றாலே கொழுக்கட்டைதான் ஏற்றது. உபவாசம் இருந்து மாலை (அ) இரவு உபவாசம் முடிக்க, செய்ய எளிதானதும், கலவையாகவும் ஒரு கொழுக்கட்டை



குலோபூதமும் செய்தமோது சர்க்கரைப் பாகு மீது விட்டது. பிடுங்கி வானாழியில் சிறிது நெய் ஊற்றி சிறு சிறு துண்டுகளாகி குடு வானாழியில் பிரட்டி எடுத்தப் பாகில் மோட்டேன். துண்டாய் குழந்தைகள் விரும்பிச் சாப்பிட்டார்கள்.

- கங்குலி ரமணநாதன்

வரை -

தேவையான பொருட்கள் :

பச்சரிசி - 1 கப்  
வெல்லம் - 1/4 கப்  
தேங்காய்த் துருவல் - 1/4 கப்  
ஏலக்காய் - 5  
நெய் - 3 ஸ்பூன்  
செய்முறை :

ஒரு கப் பச்சரிசியை லேசாக வாசனை வரும் வரை வறுத்து தண்ணீர் விட்டு ஊற வைக்கவும். சுமார் 2 மணி நேரம் ஊறிய பிறகு, அத்துடன் ஏலக்காய், வெல்லம், தேங்காய்த் துருவல் சேர்த்து மிக்ஸியில் தண்ணீர் சிறிது விட்டு அரைக்கவும். எந்தாக அரைக்கவும்.

வானாழியில் 3 ஸ்பூன் நெய் விட்டு அதில் அரைத்த அரிசி, வெல்லம், தே. துருவல் கலந்து மாஸைக் கொட்டிக் கிளறவும். விளையில் மாவு இறுகிக் கெட்டியாகி பத்து போல் வானாழியில் ஒட்டாமல் வந்து விடும். பின் இறக்கி உருண்டை கொழுக்கட்டை, பிடி கொழுக்கட்டை என, நமக்குப் பிடித்த உருவங்களில் செய்து கொள்ளலாம். இதை மீண்டும் ஆவியில் வைத்து வேண்டியதில்லை.

தட்டில் கொட்டி கேக், மற்றும் அவ்வா போல் துண்டுகளாக நறுக்கியும் சாப்பிடலாம். இந்த கொழுக்கட்டை வீரரவில் செய்தவீடலாம். மிதுவாகவும், மனமமாகவும் கூட இருக்கும். நெய், தேங்காய், வெல்லம் இருப்பதால் பசியைப் போக்கிச் சோர்வை நீக்கி விடும்.

- ஆர். பாகா இராஜேந்திரன், இத்தோலிவிபா.

## ஒரு முக்கிய பின்னணி

மருத்து மயக்கத்தில் இருந்த அலுவல்கு எப்படி ஏன் விழிப்பு வந்தது என்று தெரியவில்லை.

பக்கத்து அறையில் சாவி, அவன் அம்மா, அப்பா மூவரும் பேசிக் கொண்டிருப்பது தெளிவாகக் கேட்டது!

"மத்தெல்லாம் விடு, அவள் இப்படி சிழிசல் உடைகளோடும், சந்தக் கறைகளோடும் போலீஸ் ஸ்டீப்பில் வந்து நம்ம வீட்டில் இறங்கியிருக்கா. சுத்தி உள்ள எல்லாரும் பார்த்திருக்காங்க. நம்ம மனைவியைப் போச்சு."

"ஆட்டோஸ் டிரைவர்க ஓக்கிட்டுப் போனாங்கன்னு சொல்றா. என்னென்ன நடத்துச்சோ."

"ஒன்னும் ஆகலைன்னு சொன்னாளேம்மா."

"அவளுக்கு என்ன தெரியும்? மெடிக்கல் டெஸ்டுக்கு ஒத்துக்குவாள்?"

"அப்பா."

"எனக்கென்ன தெரணுதுன்னா, வீடினுசலும் கலையரம் சரியாசீடுக்கன்னா இவளை பத்திரமா காலுக்கு அனுப்பற வழியைப் பாரு. இவ் குடும்பம் இருக்கிற திசைக்கே ஒரு கும்பிடு. பெருத்தன்மைச்

செருக்கு ஒரு அளவு இருக்கு. எதாவது எய்ட்ஸ் சிப்ட்லுன்னு நம்ம பரம்பரைக்கே புது சொத்து சம்பாதிச்சிடக் கூடாது."

அலுவல்கு அழுதது வரவில்லை. அப்படியே உறைந்து போனான்.

(முன்னணி முற்றும்)

"When your wife says she has a headache, she may be saying that you are neglecting her. Do not give her an aspirin. The medicine required is flowers."

என்று பூக்களின் நடுவே பெரிய எழுத்துகளில் இருந்த வாக்கியம் தெற்றிவிரிந்தது. அழகான கவர் ஒலியை

டாக்டர் செல்லி வீட்டு வாயிற்புறம் பெரிதாக இருந்தது. நடு மேசை மீது பத்திரிகைகள் இருந்தன. பளிச்சென்று கண்ணாள் ஏரிகளால் சந்தன நிறத்தில் பெயிண்ட் செய்யப்பட்டிருந்த கவர்கள் எம்மியைக் கூட்டின.



# நாவிஸ்து ஈட்டன்

டாக்டர் செல்லியும் வயது தெரியாத இளமைப் பொலிவோடும் புன்னகை பூத்த முகத்தோடும் இருந்தார்.

ராஜலக்ஷ்மிவுடன் சேர்ந்து வந்திருந்த ராஜேஷ், அன்பரசு, மாதலி மூவரையும் பார்த்து சிரித்தார்.

"இவ்வளவு பேர் கூட இருந்தால் எந்த ஒரு பெண்ணுக்கும் பிரச்சனையே வரக் கூடாதே" என்று அவன் ஆரம்பித்த விதமே அனைவர முகத்திலும் புன்னகையை வரவழைத்தது. மற்ற மூவரையும் வெளியே போகச் சொல்லிவிட்டு அம்மாவுடன் கதவை அடைத்துக் கொண்டாள்.

"கொஞ்சம் வித்தியாசமான டாக்டர்னு

**பெ. நாயகி**



பேர் எடுத்துக்கொங்களை" என்று கேட்டான் ராஜேஷ்.

"ஆமாம். ஆரம்பத்துவ வெலும் கைகாஸ ஜில்லாதான் இருந்தாங்க. ரொம்ப கைராசி யான டாக்டர்னு நின்ன வயசிலேயே நல்ல பேர். அப்பறம் திடீரனு கிபாரின் போய் மேற் படிப்பு சைக்கியாட்ரில் பண்ணிட்டு வந்து டிஸ்பன்சரியையே சேனஜ் பண்ணிட்டாங்க. இப்போ அப்பாவின்மென்ட் வாங்கினால் ஒழிய பார்க்க முடியாத அவு பிஸி. பல யுனிவர்சிட்டிகளுக்கு ஹிசிட்டிங் புரொபஸ ராவும் இருக்காங்க."

• ராஜுவைப்பிணை இங்கே கூட்டி வர ராஜேஷ் பட்டப்பாடு.

டாக்டரிடம் போவது என்று போச ஆரம் பித்த போதே வேதமூர்த்தி அவட்சியமாகச் சிரித்தார். "இவளுக்கு இப்போ என்ன குறை? நல்லா கல்லு மாதிரிதானே இருக்கா. எப் போதாவது வீட்டுக்கு நாலு பேர் வந்தாங்க அப்படிண்ணா மட்டும் நெஞ்சைப் பிடித்துக் கொண்டு டாக்டர் பயம் காட்டுவா. ஆனா அதோட யார் பேச்சையும் கேட்காம எல்லாம் செய்வா. ஆரம்பத்துவ நானும் ரொம்பவே பயத்தேன். அப்பறம்தான் தெரிஞ்சது. அவன் உடம்பு பற்றி நாம் பயப்பட்டதற்கும் அவன் செய்து வைக்கிற விருத்துக்கும் எந்த சம்பந்த மும் இல்லாத மாதிரி இருப்பது. கமமா ஒரு ஷோதான்ப்பா. 'பாகுங்க எய்னோ தூரம் உடம்பு கஷ்டத்தோட உங்களுக்காக நான் இதெல்லாம் செய்யறேன்னு ஒரு அடிஷனல் எஃபக்ட் தரறதுக்காக பிஸிம் காட்டுவா. வேறென்ன?" என்றார் கேலி செய்யும் குரலில்.

~~~~~

கட்டு பதம்/சர்க்கரை பாகு பதம் தவறிவிட்டாலும், சரியாக வராவிட்டாலும் 100/150 கிராம் பாக் கோவாவைச் சேர்த்துப் பிடித்தாய் சரியாக வருவதுடன் ருசியாக இருப்பதுடன் கோவா வட்டு என்று கலையமாக பெயரும் மாற்றி விடலாம்.

- வங்கிமி ஸ்ரீனிவாசன்



இவ்வாறு கேட்ட பிறகு ராஜுவைப்பி எங்கே விடலாம்?

"எனக்கும் அப்படித்தான் தோணுது தம்பி. என் வலி எல்லாம் அவர் சொல்ற மாதிரியான சந்தர்ப்பத்துவ தானே வகுது? அப்பறம் சரியா விடுதே. விட்டுருங்க எல்லாகும்" என்றான் எந்த வித சலிப்பு உணர்வும் அற்ற குரலில்.

அன்பரகவும், மாதவியும் 'வறபுறுத்தி டாக்டர் செல்லி பற்றிச் சொல்லி, ராஜேஷ் எந்த அளவுக்கு பாவனஸ் இன்ஸ்பெக்டரானஸ் உப யோகித்து அவரிடம் அப்பாவின்மென்ட் வாங்கியிருக்கிறான் என்பதை எடுத்துச் சொல்லி திட்டத்திட்ட வலுக்கட்டாயமாகத் தாய் கூட்டி வந்திருந்தார்கள்.

டாக்டர் செல்லி ராஜுவைப்பிபுடன் வெகு நேரம் தாவிடமையிப் பேசிக் கொண்டிருந்த பிறகு மூவரையும் உள்ளே அழைத்தார்.

"உங்கமமா உடம்புக்கு ஒன்னுமே இல்லை. எல்லாம் நார்மலாத்தான் இருக்காங்க."

"தாங்க காட்" என்று பெருமூச்சு விட்டான் மாதவி.

"இதைத்தான் நானும் சொன்னேன். ஆனாலு நான் சொன்னா கேட்டமக்களா? எல்லாம் ஏதோ நாலு ஏழுத்து படிச்சிட்டு பந்தாவா ஒருத்தி பணம் வாங்கிக் கிட்டு சொன்னா ஒத்துக்குவீங்க' அப்படிண்ணு உங்கப்பா சொல்லுவாரே."

"அப்பா என்ன டாக்டர், எனக்கே கூட அந்த எண்ணம் ஏற்படத்தான் செய்யுது" என்று சிரித்தான் அன்பரக. "ராஜேஷ் தான் ரொம்ப பயப்படுத்திட்டான்" என்றால்.

"ஆனால் டாக்டர்! அவங்களுக்கு ஏற்பட்ட நெஞ்சு வலியும் அது வந்த யோதெல்லாம் அவர்கள் பட்ட வேதனையும் தீழும் தானே!"

"தேர் யு ஆர்!" என்று ஆரம்பித்தார் டாக்டர் செல்லி.

"நான் கைகாலுஜில்லாகவே இருந்து நிறைய சம்பாதித்திருக்க முடியும். எதுக்கு எசக்கியாடரி படிக்கப் போவேன தெரியுமா? என்னுடைய குறுகிய கால கைகாலுஜி சர்வீஸில் ஒரு விஷயத்தை என்னால் தெரி யாக உணர முடிந்தது.

பெண்களைப் பொருத்தவரையில் நாற்பது நாற்பத்தைந்து வயதுக்கு மேல் உடல் உபாஸை களை விட மனம் சம்பந்தப்பட்ட கஷ்டங்கள் தான் அதிகமா தாக்குது. உடன் பிறப்புக்கும், கணவரும், பிள்ளைங்களும் தங்ளை உபயோ கப்படுத்திட்டு தன்விலைறவு அடைஞ்சிட்ட பிள்ளைல் கைவிட்டு விட்டார்களோ என்றிற் றென்னம்தான் அந்தத் தொந்தரவுகளுக்கான முதல் விதை.

உடல் கூறாகவே மெனோபாஸ் ஸ்டேஜில் ஏற்படும் ஹார்மோன் மாற்றங்களால் தான்



பஜ்ஜி கத்திரிக்காயை (பெரிய குண்டு கத்திரி) நீட்டமாக நறுக்கி ஏழை யானில் தோய்த்து பொரித்து வைத்துக் கொள்ளுகள். (ஏழையில் உப்பு, மிளகாய் பொடி கலந்து கொள்ளவும்) சென்னா செய்யும்பொது உண்டாக்கும் 'கிரேஸி'ஸைச் செய்து இரத்தினம் சென்னாவிற்றுப் பதில் இந்த பொரித்த கத்திரியைச் சேர்த்து கொத்தமல்லி, தூளி இரக்கவும். இந்த "கத்திரி கோய்த்து" சப்பாத்திக்குத் தொட்டுக் கொள்ள மாறு தவிர குடியுடன் நன்றாக இருக்கும்.

- சியாமளா கவாமிநாதன்



இனி உபயோகமற்றவன் தானோ எப்பது போன்ற தாழ்வு மனப்பான்மைகள் உறுதிப் பட்ட தோடங்கும் நிலையும் அதுதான் அந்தத் தாக்குதலில் மருமகள் மீது ஆதிக்கம் செலுத்து வது. கணவனிடம் இன்னமிக் காலங்களில் அவன் செய்து இப்போது வகுத்தும் கொடுமை களைக் குத்திக் காட்டிப் பேசி வருத்துவது. குடும்பத்தின் வயதானவர்களிடம் முரட்டுத்தனமாக நடந்து கொள்வது மாத்திரியான தீவிரவாத நடவடிக்கைகள்.

இதில் விதிவிலக்காக சில பெண்கள் மிதவாத இயற்கையுடன் இருப்பார்கள். இவர்களுடைய பொருமங்கள் உடல் உபாதைகளில் தொண்டு விடுகின்றன.

'சைகோ சொமாடிக் டைரீஸன்' என்று சொல்லப்படும் உணர்வு சம்பந்தமான உடல் விபாதினை ஆம்பலையகனை விட பெண் களுக்கு அதிகம் வரும் காரணம் இதுதான். அதனால்தான் தான் எப்போதுமே சிவ்ஸை அளிக்கும் போது பேஷண்ட்டை விட அவரைச் சார்ந்த நெருங்கிய உறவுகளான கணவர் மற்றும் வயது வந்த பிள்ளைகளிடம் அதிகம் பேசுவது வழக்கம். பெரும்பாலான கேஸ்களில் உண்ணமையில் டிரீட்மெண்ட் தேவைப்படுபவர்கள் அவர்களாகத்தான் இருக்கிறார்கள் தான் என்ன சொல்ல விரைந்து புரிந்து?

முன்று பேரும் கவனமாகக் கேட்டுக் கொள்ளுகிறார்கள்

"சராசரியாக பெண்ணாகப் பிறந்தவன் பிறந்த வீட்டை இருந்தே எல்லாவு பேருக்கு மாரஸ சப்போர்ட்டா இருக்கிற அவருவவக மனக் கஷ்டம் வெளிப்பாழ்க்கம் எல்லாவற்றை யும் அவன் மீது வந்து கொட்டும் போதெல் லாம் அலட்சியப்படுத்துதலால் புண்ணாகுபடல் ஏற்பது மட்டுமில்லாமல் அவனாக முடிந்த அளவு தேறுதல் சொல்லி எதிரியப்படுத்து கிறான்.

அவனுக்கு ஏதாவது பிரச்சனைன்னா யார் முதல் எதிரியம் சொல்றாங்க. அவனுக்கு பிரச்சனை ஆரம்பிக்கிற கிட்டெல்ல பிள்ளைகள்.

மன ஏதன் வேகத்தில் இருக்காங்க வீட்டு ஆம் பண் அதுவல்லதின் முகவியப் பொறுப்புக் கான போட்டியில் இருக்கிறான். அவன் ஏதாவது பேச முற்பட்டால்,

"அட்டா! இந்தப் பொம்பளைங்களை இப்படித்தான் அர்த்தமில்லாத விஷயத்துக் கெல்லாம் பயத்து சாகறது" எனபது போன்ற கேலிகளால் அவனுடைய நியாயமான உணர்வு களை உதாரிப்படுத்துவதால், துணையே மிக்காத ஒரு நிலையில் இருந்து தன்னம்பிக் கையுடைய நிமிர்ந்து நிற்கும் நிலைக்கு அவன் வரவே இயலாமல் போகுது. அவ்வதான் சைகோ சொமாடிக் விபாதினா வெடிக்குது."

"அப்போ அந்த விபாதினெல்லாம் பொய்யா?"

"பொய்யில்லை அந்த சிம்டங்கனெல்லாம் ஏற்பட்டு அதன் கஷ்டங்கள் உங்களுடைய கவனத்தை ஈர்க்காதா என்சிற இயற்கை ஏகம்"

"புரியலை டாக்டர்."

"உங்கம்மாவுக்கு முதன் முதலில் இந்த மாத்திரி கேஸ்டிரிக் டிராபுன் வந்தப்போ உங்கனில் யாராவது பதறிபது அவர்களுக்கு ஆறுதல் தந்திருக்கலாம். வேறு வகையாள் அன்போ ஆறுதலோ கிடைக்காத பட்சத்தில் இந்த தோஷ வறுதலிலாவது கிடைக்கிறதே என் சிற எண்ணம் அவர்களுடைய அறிவாமல் ஆழ் மனத்தில் பதிந்திருக்கலாம்."

"ஆம்மா!" என்சிற மாதலீயின் குரலில் தெளித்சி இருந்தது.

"உங்கம்மாவுடன் பேசிப்போ அவங்க எல்லையோ பெருந்தா தெரிஞ்சாங்க நியாய மாய் பார்த்தா அவங்கனோட சித்தையைத் தெளி வுக்கு இது ஏற்பட்டிருக்கவே கூடாது. ஒண்ணு சொல்லுவாங்கனே, கானல் நீர் பொய்யிறு தெரிஞ்சவங்களுக்கும் அது தெரிவத்தானே செய்வது? அது மாத்திரி யாருக்கு மனத்தின் எந்த வுபாட விக்குங்கறதுதான் பெரிய இளறப் புதிர்."

டாக்டர் செவ்வி பேசிக் கொண்டே

போனார்.

"உங்க அம்மாவுக்கு வெளி உடம்பில் எத்த பிரச்சனையும் இல்லை. தெனாஸ் விக்னஸுக்கு மருத்து நானே குறிப்பிட்ட வலசுக்கு மேல வரும் இருமுறை கம்ப்ளீட் செக்ஸு செய்துக் கிறது தலவது. இவங்க ஒருமுறை கூட பரவ்னா வது இவளையாம். அதாவும் பவ்வளிக்கவாம். ஆனாஸ் கிசென்சுக்கு இது ஒரு தொடக்கம் தான். அம்மா மீது நீங்க எல்லாம் மனதுக்குள் வைத்திருக்கும் அன்பை விட அதனை நீங்கள் வெளிக்காட்டுவது மிக அவசியம். பூக்களைத் திறந்து வைத்தாவதான் மனம் பரப்பும். மூடி வைத்தால் அழுதித்தாண்டு போகும்?"

'தூள்ப நினைவுகளும் சோர்வும் படிமுதல்மல் லாய் அன்பில் அழியுமடி கிளியே அன்பிற்கு அழிவிலின்று காண்' என்று பாசதி பாடியது நினைவு வந்தது ராஜேஷுக்கு.

ராஜேஷுமியை ஏறிட்டுப் பார்த்தான். இளம் புரியாத மனக் குமைச்சலில் கண் கலங்கியது.

**வீ**டு வந்து போகும் வரை நால்வரும் எதுவும் பேசிக் கொள்ளவில்லை.

"டாக்டர் என்ன சொன்னார்?" என்று கேட்டார் கிஷ்டலாள் குரலில் வேதழர்த்தி.

"அவ புதுசா என்ன சொல்லுப் போறா? நீங்க சொன்னதையே தான் சொல்றா. எல்லாம் மனம் பிரமைமாம்."

வேதழர்த்தி சிரித்தாள்.

"அப்பா பவேஸ் அம்மாளைக் கொஞ்சமா வது தேவத்தான் பாருங்க" என்னா அப்பாசு வேசாக கருணை வைத்த குரலில் வழியெல்லாம் அமைதியாக யோசித்ததில் அம்மாளைத் தான் செய்திருக்கும் அவட்சியமும் அம்மா இல்லாத நினைவு பற்றி எழுதக் கூலாகக் கத் தலைமீடம் ராஜேஷு பவ்வா இருப்பவர்களுக்கும் ஏற்படுத்தி விருத்த தாக்குதல்களால் நினைவு குறைந்து போயிருந்தான் அவன்.

வேதழர்த்தியின் கிரீப்பு அவன் முகத்தைக் கண்டமாதிரித்தில் உறைந்து போனது.

~~~~~



"என்னடா சொலு? லக்ஷ்மி என்ன ஆச்சு? டாக்டர் என்ன சொன்னார்?"

ராஜேஷு அவர்கள் நால்வரையும் தனித்து விட்டு நகர்த்தான். இது நான் வரை பார்த்திராத அளவு அள்ளியோளையமாக அவர்கள் பேச ஆரம்பித்திருப்பது புரிந்தது. இந்த அன்பும் தெருக்கமும் தொடர்ந்தால் கனம் என்று மனம் வேண்டியது.

வயயகத்தில் அன்பிற்கு சிறந்த தலமில்லை என்றும் அன்புடையார் இன்புற்று காழ்தல் இனிது என்றும் பாசதி பல இடங்களில் கூறிக் சொல்லியிருப்பது இங்கே பாருக்குத் தெரி கிறது? பகைவரிடம் அளவு காட்டும் மகிளன்னத் திணை அடைவது ஒருபுறம் இருக்க அருவிலிருப்பவர்களிடமே கூட அன்பு காட்டத் தெரிவல்லவையே. மனதிறன் பூட்டி வைத்த அன்பை வெளிக் காட்டினால் கூட பதே கொடுவம் குறைவது போன்ற மனநிலை எப்போது மனித இனத்தை ஆகரமிகு ஆரம் ரித்தது?

திடீரென்று அவனுக்கு அப்பா ஞாபகம் வந்தது. அவரைப் பிரிந்து வந்து கெடு நாட்க ளாகி விட்டன. போலிப் பேசியும் ஆறு நாட்க ளாகி விட்டன. இன்று இரவு பேச வேண்டும். தீண்ட நோம் பேச வேண்டும் இங்குள்ள எம் மொர் பதறியும் சொல்ல வேண்டும். அவர் ஆசைப்பட்ட படியே இங்கே அண்ணனுய் தயங்கவும் ஒன்று சேர்ந்த கனதைய போன முறை சொல்லியிருக்கான் அதில் ஏற்பட்டுள்ள அந்த தெருக்கதை விளக்கிப் பேச வேண்டும். டாக்டர் சொலி சொன்னதையும் சொல்லி உடல் நலம் பெறுவாம்படி சொல்ல வேண்டும். இனி வாரம் இருமுறை போன் செய்ய வேண் டும்.

அண்ணன் திகழ்ச்சிக்குப் பிறகு அந்த விட்டில் ராஜேஷின் மதிப்பு இன்னும் உயர்த கது.

ராஜேஷுமிகு உள்ளூர் வேறு ஒரு கணக் தும் ஏற்படத் தொடங்கியிருந்தது. வெளியில் சொல்லாமல் அடைகாத்தான்.

தேய்காவின் வெண்ணை பாகம் மட்டுத் தருகி, பத்து முத்திரைப் பருப்புச் செத்து அரைக்கவும், உட்கை காகவச் சிறிது தேய்கில் வறுக்கவும், பாகைச் சுண்டக் காக்கி, எக்கரை, தேய்வச் சிறிது, உட்கை மாக, ஒரு கரண்டி தேய் எக்கைச் செத்து, கிளறி, தேக் பதம் வத்ததும், எக்கரைப் போட்டு, தட்டி, விக்கைப் போடவும். இது என்ன கவீப் அத்து பேசுவாக்க?

- ஆர். பன்வதி

புதிய மெஞ்சூ சுடைய  
ஹாக்கின்ஸ்.  
சான்டபூரா



பரிசுத்தவும், உண்மை எனிதரிக் ஆகற்றுவும்

உதயசித்ர இடு கொன்றிறங்கள் 3.5 லிட்டர் மற்றும் 5 லிட்டர், 5 ஆண்டுகள் உத்தரவாதம் கொண்டது.

**മലയാളം ഭാഷയുടെ ആദ്യകാല  
ശാസ്ത്രീയ പഠനത്തിന്റെ മുന്നേറ്റം**

[illegible]



ஒரு ஆழாக்கு புழுங்கரிசியை ஊற வைத்து, அது நன்றாக ஊறிய பின் ஒரு சூடி தேங்காய்த் துருவையை அதோடு சேர்த்து அளாத்துத் தோசை வார்த்தால் மிகவும் ருசிபாக இருக்கும். குழந்தைகளும் தேங்காய் தோசையை விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்.

— லக்ஷ்மி சங்கதாதன்

பார்வதி - ராஜலக்ஷ்மி நட்பும் உறவும் இன்னும் நெருங்கிவிருக்கன

வேதமுர்த்தி இறந்து விட்ட நாட்களை என்னவி வகுத்திலிர்தோடு இனிவரும் நாட்களை என்னாக்கக் கூடாது என்பது போல் அதிகபட்சமாக உறவு பாராட்டத் தொடங்கி இருந்தார். விதயா மீது எவ்வோருக்கும் இனம்புரியாத இரக்கம் இருந்தது. அவளுடைய அமைதியைப் பேச்சும் அடக்கமான ஆழமும் ராஜலக்ஷ்மிகு மிகுந்த அபிமானத்தை ஏற்படுத்தத் தொடங்கி விருந்தன.

ராஜேஷுக்கும் அன்பரிகவுக்கும் அது தானே தோணவதாகவும் இருந்தது. விதயா - அன்பரிக விஷயமாக எப்படிச் சொல்லி பேசக் ஆரம்பிப்பது என்பதற்கான சந்தர்ப்பத்தை எதிர் தோக்கிவிருந்தார்கள்.

கூட்டணியின் முதல் நபராக மாதலிசைச் சேர்த்துக் கொண்டிருந்ததால் அம்மாவிடம் இது பற்றிப் பேசி ஆழம் பார்த்துச் சொல்லும் பொறுப்பு அவளிடம் தரப்பட்டிருந்தது.

பதினெட்டாம் தேதி காலை.

விடு பரபரப்பில் இருந்தது.

மாதலி இடைர்வதுவுக்காக பூனை செல்ல தயாராகக் கொண்டிருக்க அவளுக்கு வாழ்த்து சொல்லி விரிவழியை அதிகாலை விட்டுக்கே வந்து விட்டாள் ராஜேஷ்.

பார்வதி குடும்பத்தார் கட்டிவிடுவது வந்து விடுவதாக ஏற்பாடு.

டி.ரெயின் கரெக்ட் டயமதானா' லேட் இன்னையெ? எடுக்க வேண்டியதெல்லாம் எடுத்த தாச்சா? டிக்கெட் பத்திரமா இருக்கா என்பது போன்ற சம்பிரதாய கேள்விகளும் தேட்களும்

ஒருமூலம் இருக்க அன்பரிக வேறு விதமான உபபட்டில் இருந்தான்.

மாதலின் அறையில் அவளும் அன்பரிகவும் ராஜேஷும்.

"பாருடா! அம்மா விட்ட பேசினாயா என்று இரண்டு தடவை தான் கேட்டுட்டிருக்கேன. ராட்ச்சி! பதிவே சொல்லாய் சஸ்பென்ஸில் கறா!"

"என்னங்க மாதலி! சொன்னால் என்ன, அன்னாள் பாலுதெல்லையா?" என்று மரித்து பேசினாள் ராஜேஷ்.

"அதான் போவதற்கு முன்னால் சொல் விட்டுப் போவேண்டு சொல்லிவிருந்தேளில் எல்லா? என்ன அவசரம்?" என்று மேலும் தாமதப்படுத்தினாள்.

"மாதலி! உன் ரிடர்ஸ் டிக்கெட்டைப் பத்திரமா எடுத்து வாக்கிவிட்டாயா? கிளம்பற நேரத்துல ராஜேஷ் பேசும் என்ன ரக்கியம் பேசறீங்க? வெளியே வாங்க சீக்கிரமா" என்ற ராஜலக்ஷ்மி வீண் குரல் ஒங்கி ஒலித்தது.

"மாதலி! சீக்கிரம்."

"அப்பா! என்ன பரபரப்பு பாருங்க. அன்னா! தான் அத்துப் பேசக் ஆரம்பிக்கிற துக்கு முன்னால் அம்மாயே ஒரு தடவை சொன்னா."

"என்ன சொன்னா?"

"பேசாம விதயாவை நும் விட்டு நழுந்தாள் ஆக்கிக்கிடலாமா என்று பார்க்கறேன். ஆனா அன்பரிகவிட்டதும் உங்கப்பா விட்டதும் எப்படிச் சொல்றது என்று மயம்மா இருக்கு. ஏதாவது ஏடாக்கமா பேசி இப்போ ஒன்று சொந்த குடும்பத்தை தானே பிரிச்சிட்ட மாதலி ஆயிடக் கூடாதே என்று இருக்கு அப்படி என்று சொன்னா."

"தேங்க காட்."

"அதனால் நீ ரொம்ப பரபரக்காதே. நீ என்னவோ ரொம்ப அப்பாவி. விட்டுக்குள் விடைய அழகான முறைய பொண்ணு வளைய வந்தாக்கிட ஏறிட்டுப் பார்க்காத போக்கி வண்டி அம்மா நினைச்சிட்டிருக்கா. நீ எவ்வோ பெரிய தொள்ளைப் பாரிட்டி என்று எங்க ரொண்டு பேசுக்குதானோ தெரியும். எல்லாம் தலையடிக்க தானாகவே நடக்கும்னு தோணுது. அவாரப்பட்டு காரியத்தைக் கெடுத்துக்காதே னாட்"

என்று தன் அன்னனை ஆசிரவாதம் செய்வது போல் கையைத் தூக்கி அவள் தலை மீது வைத்துவிட்டு நகர்த்துள் குறுக்கே இருந்த பெட்டி துக்கி தடால் என்று விழப் போனாள்.

"பார்த்து" என்றபடி அனீசச்சையாக நீண்ட ராஜேஷின் கைகள் அவளுடைய புதுங்களைப் பிடித்து விழாமல் திறத்தின.

(தொடரும்)



**ப**ன்னைய நாட்களில் திரைவளி ஐந்து நாட்கள் கொண்டாடப்பட்டது. முதல் நாள் தன் திரையோடு, அன்று மூதாதையரின் சமாதானில் யம் தீபம் ஏற்றி, வணங்கி, தங்களுக்கு தீன்... ஆரணம் வழங்கப் பிரார்த்திப்பார்கள். அடுத்து, அப்பங்க வளரவே தினம் தரக சதுர்த்தியாள் அன்று வீடியற் காணப் புகிற திரைவளர்கள். மூன்றாம் நாள் 'பஞ்சதஸக்' எனப்படும், அன்று மூலிகைகள் கற்றவைத்த தீரில் வீடியற்காணல் வருணம், நாங்கள் வது தினம் பவி உறகவழம் கோவாந்தன பூஜையும் தளட பெறும், ஐந்தாம் நாள் 'பாய் தாஜ்' எனப்படும், அன்று நத்தம் சகோதரிகளின் வீடுகளுக்குச் சென்று விருந்துண்டு பரிகளை வழங்குவார்கள். இவற்றில் முதல் மூன்று நாட்களும் கிருஷ்ண பக்ஷத்திலும் அடுத்த இரண்டு தினங்களும் கல்பகஷத்திலும் அளமத்து வரும். நாளா வட்டத்தில் இது ஒரே தின பண்டிதர்களாகக் கருங்கிவிட்டது.

நிறித்துக்கருக்கு மட்டுமன்றி பன்மதப் பணைக கொந்தவா கருக்கும இதை நாட்கள் புவிந தினங்க ளாக அளமத்திருப் பது வியப்பை அளிக்கக் கூடியதா ளும், தீராமா இரா வண யதத்துக்குப் பின் அமேயநதி கிரய்மீ பாகுணவ

சந்தித்த நாளாக வு- இந்நியாவில் பலரும், தீ விலுந்து வாமணாக அவதரித்து மகாபலியை அழித்த தினமாக வேறு சில பிரிவினரும் அனுஷ்டிக்கிறார்கள். தீ கிருஷ்ணர் சதுர பாய்வுடன் நரகனைச் சமஸ்தாரம் செய்த நாளாகவே தென்னாட்டில் பலரும் கருதுகி றோம் மூன்று அவதாரங்களுடன் இளைத்து நம்பிக்கைகள் நிலவினாலும் தீயாக்கிவைப்

பகவான அவதரித்து அழித்த நாள் என்பது பொது அம்சமாக விளங்குகிறது

அது மட்டுமல்ல. ஸதுளர் கருக்கு அது ஒரு மஹாவீரர் அமர தினவைய அடைந்த நாள். சிங்களர்களின் ஆதரவது குரு தன் 50 மீடர்களுடன் முகவாய மன்னன் துறாங்கிரின் காராக் கிரகத்திலிருந்து தப்பிய நாள் எனபதால் அன்று அவர்கள்

அழிந்த சரஸ் பொற கோலிலை தங்கள் மதக் கோட்பாடு களுக்கு விசுவாசமாக நடத்து கொணவ தாகப் பிரதிகளாகு செய்கிறார்கள்.

மிதவமாரில பரமார) அத்தினம் கங்கித்' என்ற பெய ரால் புத்தர் பிறந்து, தோணப் பெற்ற தின மாக அனுஷ்டிக்கப் படுகிறது. முலஸிம் களில் ஸாபிபபரத றும், நிறித்துவர்களின் கைப்பாஸஸ் (Gey Fells) திளமார இத ஐத்து நாட்களுக்குள் தாள் எழுதினாள்.

கடல கடந்து, தீவங்ககளில் அது

**ஜிங்கு  
நாள்**

**தீயாவளி**





## கீ மேன் கேள்விப்பட்டிருக்கிறீர்களா?

தண்டவாளங்களில் அடிக்கடி ரெயில் செல்லும் போது தண்டவாளங்களை இறுக்கிப் பிடித்திருக்கும் இளைப்பு இளைதும், அந்த 'பேஸ்டு'களை நினைவி ரேதித்து முறுக்கும் வேலை பரப்புகர்களே 'கீ மேன்'. கஷ்டமான இந்த 'கீ மேன்' வேலைவகை முதல் முன்றலாக ஒரு 'கீ ஷமன்' செய்து வருகிறார்.

அவரது பெயர் ஷமனி. கோவை, காஞ்சேம்பேடு ரெயில் நிலையம் அருகில் இவருக்கு வேலை. இவர் நான் இத்தியானின் முதல் பெண் ('கீ-ஷமன்').

"ஆண்கள் மட்டுமே பரக்கும் வேலை என்று எது ஷமன் இல்லை. நான் தினமும் 12 கி.மீட்டர் தண்ட வாளத்தில் நடந்து இளைப்புக்களை வரி செல்கிறேன். இளைப்புக்களை இறுக்குவது சாதிநிலை. இறையும் வரை கத்தியாளல் அடிக்க வேண்டும்" எங்கிறார்.

நகவல் : ஆர். பாலசுப்பதி இராமேந்திரன்

யுத் தீகமய பவ்யாதிகை எவ்வளவு பவ்ய யுச்சா' என்று பெயரில் கொண்டாடப்படுகிறது. இப்ப பாசலில் 'தொரோநகரணி' என்று அழைக்கப் பட்டு ஏழாவது தான் விழாவாகியே கொண்டாடப்படுகிறது முதல் தான் விட்டாலும், ஆலையங்களுக்குச் சென்றும் பூவடைகள் மது தினம் உறவினார். தனப்பாக்கள் விடுகளுக்கு விஜயம் சுவாசம் தான் குடும்பத்துடன் திட்டமிட்டு எவ்வளவு கல்பாசம் பவணம் செல்விறார்கள்.

கடும் கணதப்பிவிருந்து விடுபட்டு, மதச சடங்குகளில் ஈடுபடவும், உற்றார் உறவின ருடன் உறவுகளைப் புதுப்பித்துக் கொள்ளவும், குடும்பத்தினரிடம் அளவளவும், மகிழ்ச்சியை வர பரிமாறிக் கொள்ளவுமாக இவை வகுக்கப் பட்டிருப்பது இவ்வளவு அவசர, உதவாகரிக யுகத்தில் மிகுந்த முக்கியத்துவம் பெறுகிறது.

விந்நுக்களுக்கு மிக முக்கியமான ஒரு பண்டிகை வரும் அதே தினம் அல்லது அனாத் பொட்டிய நூந்து நாடகம் சகல ஆசிரிய நாடுகளிலும். எல்லா முக்கிய மதத்தினராலும் ஏதோ ஒரு புராண வரலாறு திகழ்ச்சியை ஒட்டியே, சமுதாய வழக்கவாக்கினோ பல்வேறு பெயர்களில், விதங்களில் இருநாளாகக் கொள்ள டாடப்படும் ஓரளவம் விவரப்படுத்தியதாலும்.

இனி அதிகம் தெரிவாத மற்றொரு கவர சிபமான செய்தி, காஞ்சிபுரத்தில் பல்வேறு பொது இடங்களில் 100 சிவலிங்கங்கள் கவனிப் பரிவாறி இருப்பதைக் கண்டறிந்து சில ஆண்டு களுக்கு முன்பு பரிமாச்சாரியார் தீபாவளி தினத்தன்று அனைவ் அனைத்துக்கும் விசேஷ பூஜை செய்து, எதிர்ப்பதிலும் பண்டக்க ஆக்களது விட்டார்.

அவற்றின் ஓன்று மட்டந்தவடுக்க மருதிக் குளாலும், மற்றொன்று கோவேளிருப்பா அருகில் ஒரு மாதா கோவிலிலும் மதனை தெல் வலக்கை போன்ற இடங்களிலும் உள்ளன. மருதி, சர்க நிர்வாகிகள் நிவாச்சாரி யாக்கள் உள்ளே வந்து பூஜை செய்து சங்கடப் பட்டால் அவற்றை வேறிடத்தில் பிரதிக்ஷை செய்து ஒத்துவழப்பதாகக் கூறினார்கள். ஆனால் கவாபிகள் அனை இடம் பெயர்த்தால் சாந்தித்தியம் பிராச்சாரிதும் எவறு கூறி அப படியே இருக்கப் பணித்தார்கள்.

இப்பொழுதும் ஸ்ந்து குருக்கள் தீபாவளி தினத்தன்று 100 விவங்கங்களுக்கும் ஸ்தவ அபி ஷேகம், கவகா அபிஷேகம் செய்து, எதிர்ப்பத தியம் பண்டத்து, பரிமாச்சாரியாரின் பிருத்தா வளம் முன்பு பட்டிபதி, பாஸ் பெரிவலர் முன் னிவையில் பிரசாதத்தையப் பக்த கோடிக்களுக்கு விநியோகிக்கிறார்கள்.

மேலே, பல நாடுகளில் பல பெயர்களில், பல விதங்களில் இதற்குதான் கொண்டாடப் படுவதுடன் பற்றி பார்த்தாலும் அனைவறு தினம் விளக்குகள் ஏற்றி வைப்பது என்பது அனைவ் அனைத்துக்கும் பொது அமரமாகக் காணப்படு கிறது.

தீபம் என்பது உயிர், சக்தி, அழகு, இருள் விலகி பிரகாசம், வறுமை நீங்கி வளப்பம், அச்சம் விலகி உற்சாகம், தீய சக்திகள் அழிந்து சாந்தியும் சௌபாக்கியமும் நிலவும் என்ற நம் பிக்கை நிவற்றிய சிங்ணமாகும். இன்று தொட்டு, எங்கும் இருள் விலகி, புத்தொளி பரவப் பிரார்த்திப்போம்.

— அ. ஷங்கரக கந்தரம்

# மணமகளைப் பார்க்காமல் திருமணமா?

வாருங்கள்! உங்கள் கனவு இல்லத்தில் முதலீடு செய்யுமுன் எங்களது மாடல்வீடுகளை பாருங்கள்!



மிகப் பெரிய மாடல் வீடுகளை பாருங்கள்!

**மிகச்சிறந்த டிசைனர்கள் கூடிய வீடுகள், வியக்கத்தக்க விலைகளில்!**

உங்கள் கனவு இல்லம் எப்படி இருக்கும் என்று முன்கூட்டியே நீங்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டாமா? அதற்கெனவே மாடல் வீட்டைக் கட்டி, அதில் நீங்கள் வசதிகளுடன் வாழத் தேவையான அனைத்து பொருட்களையும் உரிய இடங்களில் வைத்துள்ளோம், வந்து காணுங்கள், ஏனெனில், ஸ்ரீவத்ஸா, எப்பொழுதும் தன் செயலாக்கங்களில் ஒளிவு மறைவுற்ற தன்மையை விக்கும்புகின்றது. ஏற்கெனவே நாங்கள் அமைத்த ஸ்ரீவத்ஸா காண்டம் 24 ஏக்கர் பரப்பளவில் சகல வசதிகளையும் கொண்டு அமைத்துள்ள இந்த முதல் நகர்ப்புறத் திட்டம் 400 உள்ளூட்டு மற்றும் அயல்நாட்டில் வசிக்கும் இந்தியர்களால் வாங்கப்பட்டுள்ளது.

**ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் விஷ்** வாழக்கூடியவர்களின் விருப்பம் மற்றும் தேவைகளை கருத்தில் கொண்டு தாத்தித்து ஏற்பாடு செய்யும் **விவகாரம்** அதிநவீன வசதிகள் கொண்ட வீடுகளை அமைத்து வருகிறது.

மேலும் விவரங்களுக்கு, தொடர்பு கொள்ள

**ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் விஷ்:**

- இது தனி வீடுகள், வரிசைவீடுகள், அடுக்கு மாடு வீடுகள் என்று முன்று வகைகளில் அமைந்துள்ளது.
- கோயமுத்தூர் 7 மில் திட்டவாத்திலிருந்து 7 கி.மீ. தொலைவில், கோயமுத்தூர் - பாலக்காடு சாலைமீல் உள்ளது.
- சிறந்த பள்ளிகள், வடிகிகள், மருத்துவமனை களுக்கு மிக அருகிலேயே அமைக்கப்பட்டுள்ளது.
- மனைதையும், உடனடியும் அமைதிப்படுத்தக்கூடிய சமயமான அருகு கொண்ட மேற்குத் தொடர்ச்சி மலைகளில் அடிவாரத்தில் உள்ளது.
- 100 சதுர அடி முதல் 1475 சதுர அடி வரை கொண்ட இல்லவீடுகளின் விலை ரூ. 9.7 லட்சத்திலிருந்து 14.75 லட்சம் வரை மட்டுமே!!
- மேலும் இதன் தனிச் சிறப்பு என்னவெனில் உங்களின் விருப்பம் போல் உள்ள டிசைனர்களிடம் வீடுகள் கட்டித் தருகிறோம்.

**ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் எஸ்டேட்ஸ் லிட்.**

1/2, மீட்டர்ஸ் பாளையம் சாலை, கோயமுத்தூர் - 641 040, போன்: 91-0422-437422, 432574, 441481, ஃபாக்: 807080

செல்போன்: 91-0422-432888, ஃபாக்: SRVATSACO

Email: <Sreevatsa.cbe@snv.srinivasan.org> Website: http://www.sreevatsa.com

அரசாங்கத்தின்: எம்.என்.டி. குடும்பவिकासம், கோயமுத்தூர்

இந்திட்டம் உருவாகி துவக்கில் கட்டணங்கள் மற்றும் தொகுப்புகள்.

அதில் திட்டவாத்தின் உடன் வாரி தொகுத்து ஏற்று கொள்ளப்பட்டுள்ளது.



எம்.என்.டி. எம்.டி. குடும்பவिकासம் ஹில்ஸ்

அனுமதி 2754 / 99 Tera





## ஸ்ரீ குமரன் ஸ்டோர்ஸ்

81, உஸ்மான் ரோடு, தி. நகர்,  
சென்னை - 600 017.  
போன் : 434 2744 / 63/69







**இந்த தீபாவளிக்கு ட்யூரோஃப்ளெக்ஸ் கிராண்டு  
சுவாமி கண்களில் ஆனந்த ஒளி மிளிர்ச் செய்யுங்கள்**

ட்யூரோஃப்ளெக்ஸ் மெத்தைகள் கரும் தாவிடமும் அருமையாக இணைந்துள்ளன. அன்பில் இணைந்த இன்பங்களுக்கு விகவும் ஏற்றவை. இந்த விழாக்காலத்தில் ஒளிரும் ஸாவருங்கள், உங்கள் வாழ்வில் காதல் உணர்வு மீண்டும் தானே மலரும்!



**duroflex**

Brings out the romantic in you.

• The only mattress company with an ISO 9002 certification • The largest mattress exporter • Computerized quality checks • 15 year warranty

Contact our sales depots in Tamil Nadu: **Chennai:** 235-A, Mount Road, Teyyanampuri. Ph: 4321587 • **Coimbatore:** 56, High Street, Tatabad. Ph: 489359 • **Mosur:** Shop No.5, Siva Complex, Bagalur Road. Ph: 42858 • **Mishra:** No.3, Yashwanth Street. Ph: 621087 • **Trichy:** Shanmugha Shopping Complex, No.1, Karai Road, Chinthamani. Ph: 706454. Available at all leading mattress stores. Factories in Alleppey • Hosur & Bangalore • Hyderabad

**சரவணா ஸ்டோர்ஸ்**

தங்க நகைகள்,  
பட்டுப் புடவைகள்  
அணியும் நாளெல்லாம்  
ஆனந்த திருநாளே!

**சரவணா ஸ்டோர்ஸ்**

\* தங்க நகைகள் \* ஜவுளிகள் \* பாத்திரங்கள்  
ரெங்கநாதன் தெரு, திருகூர், சென்னை - 600 017.